ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ

Hippophaë rhamnoides

Колючий кустарник или деревце из семейства лоховых, достигающее 5-6 метров. Двудомное растение, имеющее мужские и женские особи. Цветет в апреле-мае, а в конце августа созревают плоды – сочные, гладкие, блестящие, оранжевые или желтые, эллипсоидные костянки длиной 0,5-1,0 см, густо облепляющие ветви, отсюда и название – облепиха.

(Фото Григорий Писоцкий / Фотобанк Лори)

Подробнее о растении на стр. 124-128

ISSN 1817-5929

Библиотечка «ЗОЖ»

ЛЕТНЕЕ ПОСЛЕВКУСИЕ

№9 (132), сентябрь 2016 г.

ПЛЮС ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

журнал УКРАИНА

Scan by Tetyanka_&TTT22

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ЛИКБЕЗ ДЛЯ ПАЦИЕНТА И ВРАЧА
Т.А. РУЖЕНЦОВА
КАРНАВАЛ СИМПТОМОВ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ 6
Гастрит, панкреатит, энтероколит, холецистит

БЕСЕДЫ С ДОКТОРОМ Д.В.НАУМОВЫМ
ДВЕ РОЛИ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ 12
Грыжа пищевода
ВЫСТРЕЛ В ГОЛОВУ 16
Инсульты; профилактика тромбоза и варикоза

ОПЫТ ВРАЧА НА НИВЕ НАТУРОПАТИИ
И.А.ГУЩА
ПИСЬМА НА ПЕСКЕ 20
Укрепление памяти

ВОПРОС – ОТВЕТ
Е.О. БУЗИНА
СЛУЧАЙНАЯ «НАХОДКА» 29
Узловой зоб

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
БЕСПОКОЙНАЯ Я... 35
Вегето-сосудистая дистония, гипертония

З.Г. ГУСЕЙНОВА
РЕЖЕ ПУЛЬС – ДОЛЬШЕ ЖИЗНЬ 41
Тахикардия

А.С. ПОСКРЁБЫШЕВА
НУЖНО ДООБСЛЕДОВАТЬСЯ 50
Тромбоцитопения, дисциркуляторная энцефалопатия

С ЛУПОЙ ЗА ПРОДУКТАМИ
А.Н.КРЫЛОВ
ГЛУТАМАТ НАТРИЯ – НЕ ВИТАМИН! 54

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
Т.И. БОРКУНОВА
«СПУСКОВОЙ КРЮЧОК» ДЛЯ МЫШЦ 57
Миофасциальный синдром, деформирующий артроз

ГОМЕОПАТИЯ ДЛЯ ВСЕХ
В.В. МУХИН
ВЫПУСТИТЬ ПАР 68
Артериальная гипертензия

ШКОЛА ДИАБЕТА
В.К. КУПЧИН
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ
ПРОТИВ СЛАДКОГО НЕДУГА 72
Сахарный диабет 2-го типа

ЛЕЧЕНИЕ ТРУДНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
С.И. ЦВЕТКОВ
МЕНЯЕМ «БЫСТРЫЕ» УГЛЕВОДЫ НА «ДЛИННЫЕ» 78
Рак прямой кишки

ЕДА – ЛЕКАРСТВО
Т.И. БОРКУНОВА
РАСЦВЕТАЛИ ЯБЛОНИ И ГРУШИ 85
Полезные свойства фруктов и ягод

ВЕСТИ ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ МИРА
А.Н.КРЫЛОВ
УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ 93

ШКОЛА НАТУРОПАТА
В.И. ДУБИН
ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 96

МЕТОДИКИ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ
Е.А.ТАРАСОВ
ТЕЛО, ПОГРУЖЕННОЕ В ЖИДКОСТЬ 102
Залмановские ванны

МАМИНА ШКОЛА
Е.П. БЕРЕЗОВСКАЯ
СЛАЩЕ, ВЯЗЧЕ, ЖИРНЕЕ 106
Формула крови беременных

Т.А. РУЖЕНЦОВА
ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА 111
Аллергия, раны, порезы, ожоги, укусы насекомых

АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД
Т.Н. ЗАГУМЕННИКОВА
ДРЕВО ПОЗНАНИЯ 116
Выращивание яблонь

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
П.А. ЕФРЕМОВ
СИБИРСКИЙ АНАНАС 123
Облепиха крушиновидная

Scan by Tetyanka_&TTT22

КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ

Летом все куда-то бегут, вечно чем-то заняты, найти, встретиться с нужным тебе человеком практически невозможно, а если и дозвонишься знакомому, то разговор будет короткий: «У тебя что-то срочное? Не могу сейчас говорить, дел по горло, извини, брат, не успеваю, все, побежал...». Но летняя суета подходит к концу, завершаясь последними судорожными рывками садово-огородных мероприятий, и наступает поистине блаженная пора относительно неспешной, размеренной жизни, когда можно наконец чуть расслабиться, потянуться-оглянуться, любуясь плодами своих трудов (если ты рачительный хозяин и еще в силах поддерживать порядок) или же (что тоже вариант) услаждая взор результатами деятельности других людей, а не то – самой Природы, вступающей как раз в пору золотой осени.

Лето, бесспорно, прекрасно, однако и осень имеет свое очарование и приятные стороны. Одна из них – возможность заняться своим здоровьем. Вот об этом давайте поподробнее. В прошлом, 8-м номере мы возобновили рубрику «Школа диабета». Это не случайно. Только по официальным данным, например, в России насчитывается около 5 миллионов диабетиков. Но официальные данные – это верхушка айсберга, потому что помощь в виде бесплатного инсулина и сахароснижающих таблеток теперь получить практически нельзя. Поэтому больные не видят особого смысла заявлять о своем недуге, и, по оценкам экспертов, реальное число диабетиков приближается к 20 миллионам. Это примерно 15% всего населения! Цифра – колоссальная. Думаю, что в других странах соотношение примерно такое же, следовательно, это одна из наиболее востребованных тем, так же, как и проблема избыточного веса. Поэтому мы будем более или менее регулярно говорить об этом. В упомянутом выше 8-м номере мы опубликовали таблицы гликемических индексов и питательной ценности продуктов. Они пригодятся не только страдающим диабетом, но и всем желающим похудеть. Эти таблицы мы поместили в середину журнала, так, чтобы можно было аккуратно вынуть их без ущерба для остальных материалов и держать на кухне. Спасибо скрепке! Благодаря ей мы получили возможность давать нужные вам справочные данные, иную информацию (например, каталог или тот же

подписной купон) так, чтобы этим было удобно пользоваться. Обратите внимание, что внизу на полосе указан номер журнала, и вынутые странички всегда можно идентифицировать.

Теперь еще об одной проблеме, которой мы займемся в следующем номере. Вот что пишет наша давняя читательница Татьяна Лан (e-mail: lantoc@bk.ru):

«...Речь о распространенном, к сожалению, заболевании – мочекаменной болезни. Диагноз этот мне поставили в начале 2012 года, я лечилась в течение двух лет у нескольких опытных врачей-урологов, но ни один из них не смог помочь мне. Более того, за время лечения камни значительно увеличились, а во второй почке появился еще один. Дробление или операцию лечащие врачи не советовали, так как опасались, что по состоянию здоровья могу их не перенести. И там, где методики традиционной медицины не работали, мне помог доктор С.А.Ройзман.

Официальная медицина успешно «растила» мне камни в почках два года, пока я не решилась позвонить Семену Аркадьевичу. Выслушав мои «хождения по урологам», назначения и результаты, он спокойно и уверенно сказал: «Стальник пашенный – вот ваше лекарство». Задав несколько уточняющих вопросов, я распрощалась. За три месяца приема настойки стальника пашенного (полевого) камень уменьшился вдвое. Профессор посоветовал добавить в схему лечения настойку корня шиповника и корня барбариса. Настойку стальника я принимала около двух лет, камни растворились. Динамика УЗИ это подтверждала каждый раз, и мой лечащий врач была удивлена...».

Методики профессора Ройзмана продолжают жить и работать. В следующем номере мы опубликуем материал по растворению камней в почках в полном объеме. Как всегда, вы можете написать о том, что волнует лично вас, по нашим адресам.

а/я 48, г. Киев, 01010, ООО ИД «Здоровый образ жизни»
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий номер журнала выйдет 10 октября 2016 г.

Scan by Tetyanka_&TTT22

КАРНАВАЛ СИМПТОМОВ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ

Гастрит, панкреатит, энтероколит, холецистит

«Предупреждение Плюс»: Патология различных органов и систем далеко не всегда сопровождается типичной симптоматикой. Часто они надевают различные маски. Какие и почему? На эти вопросы ответит врач-инфекционист, кандидат медицинских наук Татьяна Александровна РУЖЕНЦОВА.

Объяснение этому очень простое. Все поступающие в организм питательные вещества и жидкости так или иначе перерабатываются органами желудочно-кишечного тракта, печенью и поджелудочной железой. Недостаточно расщепленные частицы не могут обеспечить человека необходимой энергией и компонентами для восстановления клеток и их нормального функционирования. С другой стороны, накапливающиеся ненужные молекулы затрудняют работу кишечника и, всасываясь в кровь, способны вызвать различные нежелательные симптомы, в первую очередь на коже и слизистых оболочках. Нетипичная для гастроэнтерологического заболевания симптоматика приводит к длительному безуспешному лечению проявлений другой патологии, которая не явилась непосредственной первопричиной.

Синяки и аллергия

Аллергическая реакция в ответ на нерасщепленные вещества или накопившиеся токсины является наиболее частой маской болезней пищеварительной системы. Зудящие красноватые высыпания на разных участках кожи, расчесы могут быть единственным клиническим симптомом *панкреатита, энтероколита, калькулезного* (с камнями в полости желчного пузыря) или *бескаменного холецистита*.

Особенно выражены аллергические симптомы при наличии *паразитов*. Стойкие к терапии уртикарные высыпания, а также отечность носоглотки и лица по типу *отека Квинке* нередко сопровождают *аскаридоз, токсокароз, лямблиоз* и другие инвазии. Кожный зуд, который часто сопровождает такие ситуации, приводит к расчесам, иногда более заметным, чем сами высыпания.

Синяки в разных местах, которые могут появляться как при небольших ударах, так и просто при небольшом нажатии, свидетельствуют о нарушении функции печени при различных заболеваниях: *вирусных и токсических гепатитах,* алкоголизме, *холангите* (воспалении внутрипеченочных желчных протоков). Это связано с нарушением синтеза компонентов свертывающей системы крови. Подкожные кровоизлияния, образующиеся из-за активного поступления в кровь расщепляющих ферментов, обычно наблюдаются также при *остром панкреатите*. Их можно увидеть не только на коже, но и на слизистых оболочках.

Патологии печени и желчных протоков

При нарушении функции печени или заболеваниях желчных протоков иногда первым симптомом, на который обращают внимание, становятся желтоватые подкожные образования, как правило, размером в несколько миллиметров в диаметре, состоящие из жировых клеток. Это так называемые *ксантомы*. Они чаще появляются на веках, но могут быть в абсолютно любом месте из-за нарушения утилизации жиров, даже на ладонях и стопах.

У некоторых пациентов основным признаком болезни печени становятся гормональные нарушения: оволосение по «женскому типу» и *гинекомастия* (увеличение грудных желез) у мужчин, а у женщин – *нарушение менструального цикла* и *избыточный рост волос* на коже туловища. Все эти разнообразные симптомы связаны с изменением синтеза гормонов, который частично происходит в печени.

Другой маской далеко зашедшей патологии печени – *асцита* (наличие жидкости в брюшной полости) – становят-

Scan by Tetyanka_&TTT22

ся большие невправляемые *грыжи живота*. Следует отметить, что асцит может наблюдаться также при различных онкологических и кардиологических заболеваниях.

Нередким, а иногда и единственным, проявлением прогрессирующей болезни желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарной системы или поджелудочной железы становится *астенический синдром*. Пациента беспокоят *головокружения, слабость, утомляемость, сонливость*. При этом сон зачастую тревожный, с перерывами, к утру силы не восстанавливаются.

Причины низкого уровня гемоглобина

Часто результат клинического анализа крови, взятой из пальца или из вены, указывает на *анемию* (низкий уровень гемоглобина), развивающуюся из-за недостатка железа, витамина B_{12} и/или фолиевой кислоты. Такое может происходить либо из-за нарушения их всасываемости, например, при *гастрите, полипозе* или *раке желудка*, либо из-за низкого уровня расщепляющих ферментов при *хроническом панкреатите, гастрите, энтероколите*. Некоторые пациенты жалуются на *головные боли, раздражительность, тревожность*, иногда – на *агрессивность*. Поэтому больные месяцами получают неврологические и даже психотропные препараты без видимого эффекта от них.

Помимо анемии, причиной подобного состояния может быть накопление билирубина при болезнях *печени, желчного пузыря* и *желчных протоков*, а также интоксикация и недостаток всех витаминов группы В в результате нарушения пищеварения.

«Гриппозная» маска

На этом фоне у больных с гастроэнтерологической патологией нередко снижается вес, что тоже становится причиной для беспокойства.

В некоторых случаях *желчнокаменной* болезни, *холецистопанкреатита, рака кишечника, желудка, печени* или *поджелудочной железы* формируется «гриппозная» маска. Пациенты жалуются на эпизоды *повышения температуры тела*

до различных значений продолжительностью от нескольких часов до нескольких дней, а иногда и довольно продолжительное время. К *лихорадке* присоединяются *потливость, ознобы, ломота в мышцах* и *суставах, головные боли*. У большинства пациентов прием жаропонижающих препаратов снимает симптоматику, но затем она возвращается вновь. Это связано с безболевым проявлением очагов воспаления или реакцией организма на рост некоторых опухолей.

«Кардиальная» маска

При *гастроэнтерологических* заболеваниях, в первую очередь при патологии желчевыводящих путей, возможны уводящие от правильного диагноза симптомы. В некоторых случаях пациент ощущает боль в области сердца, хотя источник находится в желчном пузыре. Но у людей пожилого возраста нередки случаи, когда спазмы желудка, желчного пузыря, желчных или панкреатических протоков провоцируют типичный приступ *стенокардии* с характерными изменениями на электрокардиограмме. Прием нитроглицерина или нитросорбида в таких случаях снимает все симптомы, однако при нарушении диеты или при отсутствии лечения гастроэнтерологической патологии приступ повторяется.

«Аритмическая» маска

Опытным врачам она хорошо известна. Различные заболевания желчевыводящих путей, поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта могут стать причиной *экстрасистолий* (внеочередных сокращений сердца), *брадикардии* (редкой частоты сокращений сердца), *атриовентрикулярной* и *синоатриальной блокад, мерцательной аритмии*.

Обычно это связано с механическим воздействием увеличенных органов брюшной полости на сердце, нарушением всасывания или токсическим действием тех или других веществ, в первую очередь билирубина.

Устранение непосредственной причины, к примеру, *удаление желчного пузыря* при *желчно-каменной болезни*, или назначение спазмолитиков при *бескаменном холецистите*

Scan by Tetyanka_&TTT22

нередко практически сразу приводит к полной нормализации ритма без какой-либо специальной антиаритмической терапии. Сопутствующая интоксикация обычно проявляется диффузными неспецифическими изменениями миокарда на электрокардиограммах, что у больного вызывает быструю утомляемость, плохую переносимость физических нагрузок. Это требует более длительного времени для восстановления после лечения основного заболевания.

Диагностика

Во всех перечисленных случаях при неэффективности стандартной, назначаемой в соответствии с симптомами, терапии или при появлении новых, ранее не отмечавшихся жалоб необходимо пройти соответствующее обследование, по результатам которого будет поставлен диагноз.

Назначается ультразвуковое исследование (УЗИ) органов брюшной полости, в которое входит определение размеров и состояния печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Желудок и кишечник при этом почти не видны. Для уточнения или исключения их патологии проводят эндоскопические обследования: эзофагогастродуоденоскопию и колоноскопию. Современные методики позволяют их делать абсолютно безболезненно с применением короткодействующих безопасных препаратов для наркоза. При необходимости направляют на магнитно-резонансную или компьютерную томографию.

В диагностике помогает биохимический анализ крови. Уровни билирубина, гамма-глутаминтранспептидазы, щелочной фосфатазы, аспартатаминотрансферазы, аланинаминотрансферазы показывают состояние функции печени. Повышение альфа-амилазы свидетельствует об *остром панкреатите* или обострении *хронического*. Косвенно свидетельствуют о нарушениях функции печени показатели глюкозы и холестерина. Высокий сахар в крови сопровождает также *панкреатит*. В анализе крови можно определить уровни так называемых онкомаркеров. Однако однозначно по ним поставить диагноз невозможно, поскольку

их повышение может наблюдаться и при выраженных воспалительных процессах.

Лечение

Зависит от поставленного диагноза. Общей рекомендацией при различной *гастроэнтерологической* патологии будет соблюдение режима питания и употребление качественных, легкоусваиваемых, полезных для здоровья продуктов.

Следует сократить объем принимаемой за один раз пищи примерно до 300 г, исключая жареные, маринованные, острые блюда и алкоголь.

Кроме того, необходимо ограничивать количество животных жиров, а также сладкого. Предпочтение при обострении гастроэнтерологических заболеваний лучше отдавать вегетарианским супам-пюре, отварным или печеным неострым овощам, фруктам в виде компотов, отварной рыбе, паровым котлетам, кашам.

Фитотерапия

Достаточно универсальным *противовоспалительным* и *спазмолитическим* действием при различной патологии желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарной системы и поджелудочной железы обладает **аптечная ромашка**. Для приготовления отвара необходимо

взять 1 ст. ложку измельченного сухого или свежего сырья, залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 15 минут, остудить, процедить.

Принимать от 1 ст. ложки до полстакана (в зависимости от выраженности проявлений) 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Схему терапии и курс лечения назначает гастроэнтеролог или гепатолог индивидуально для каждого пациента. В особо сложных случаях может потребоваться хирургическая помощь.

Scan by Tetyanka_&Tanya

ДВЕ РОЛИ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ

Грыжа пищевода

«Предупреждение Плюс»: Дмитрий Власович, в письмах, адресованных вам, часто встречаются вопросы по лечению грыжи пищевода. Давайте сегодня обратимся к этой, прямо скажем, болезненной теме, ведь официальное лечение, насколько я понимаю, малоэффективно и сводится в основном к ограничительной диете.

Дмитрий НАУМОВ: Причина грыжи пищевода – длительные воспалительные процессы в желудке и 12-перстной кишке, так называемые гастриты и дуодениты, воспаление в пищеводе, его повреждение химическими веществами и длительным приемом агрессивной щелочной пищи, грудной остеохондроз.

«ПР+»: Чем могут быть вызваны воспалительные процессы?

Д.Н.: Дело в том, что соляная кислота, вырабатываемая стенками желудка, является крайне агрессивной средой для слизистой оболочки 12-перстной кишки. Попадая туда, она буквально разъедает ее оболочку, образуя язвы. Точно так же стенки желудка болезненно реагируют на сильнощелочные соки, забрасываемые в него из 12-перстной кишки обратным ходом.

«ПР+»:Но ведь в норме этого быть не должно. Почему это происходит?

Д.Н.: Причина – в длительном незакрытии клапана, отделяющего желудок от 12-перстной кишки, так называемого пилоруса, или привратника. Официальная медицина знает о «запирательном рефлексе Сердюкова», открытом им в лаборатории академика Павлова в 1899 году. В соответствии с ним привратник запирается при поступлении в желудок соляной кислоты. Она нужна для переваривания животных белков, то есть мяса, рыбы, птицы, яиц, творога и т.п. Безбелковая диета, нерегулярное питание, овощные и молочные диеты, стрессы и неврозы приводят к «зиянию» привратника. В этом случае и происходит заброс кислот из желудка в 12-перстную

кишку и наоборот – щелочей из 12-перстной кишки в желудок. Возникают воспаления, газообразование, язвы, желудок раздувается и приобретает форму «песочных часов». Натяжение стенок желудка может привести к их выпячиванию, образованию грыж, в том числе и в пищеводе. На этом фоне выработка соляной кислоты снижается, что приводит к замедлению регенерации органов и тканей в нашем организме.

«ПР+»: Вот как? Какой же механизм этого явления?

Д.Н.: Дело в том, что соляная кислота имеет две функции – внешнюю и внутреннюю. Первая, как я уже сказал, связана с расщеплением поступающих с пищей животных белков. Вторая – с расщеплением старых клеток в нашем организме, которых, кстати, за день образуется до 1 кг. Клетки внутренней выстилки желудочно-кишечного тракта живут около 5 дней, клетки почек – несколько часов, клетки печени – около года. Когда клетка умирает, она должна быть растворена, именно эту функцию и выполняет соляная кислота. Если желудок длительное время блокирован, возникает ахилия – недостаток соляной кислоты и пепсинов в желудочном соке. В такой ситуации организму нечем растворять не только поступающие с пищей животные белки, но и свои собственные старые и отжившие клетки.

«ПР+»: Можно ли как-то поправить ситуацию?

Д.Н.: Для этого нужно прежде всего восстановить сократительную способность привратника. Сделать это можно при помощи приема свежего капустного жмыха.

> Нашинкуйте 0,5 кг капусты. Держите ее в холодильнике в стеклянной миске, затянутой пищевой пленкой. Каждое утро за 1 час до завтрака берите 1 чашку нашинкованной капусты, этот объем переложите в сложенную в 2 слоя марлевую салфетку и отожмите крепко руками сок в раковину (он не используется).

Получившийся жмых первые 4-5 дней «валять» во рту в течение 5-10 минут, затем выплюнуть. На 5-6-й день жмых нужно начать глотать, чуть подсолив и добавив 1 ч. ложку сметаны. Жмых принимают 2 р/д за 1 час до завтрака и обеда, курс – 2-3 недели.

«ПР+»: Доктор, в чем смысл этих процедур?

Scan by Tetyanka_&TTT22

Чистотел большой

Д.Н.: Жмых вытягивает (даже через слюну) сильнощелочные соки из 12-перстной кишки, которые попадают в желудок и блокируют выработку соляной кислоты. Постепенно ее выработка возобновится, и пилорус начнет смыкаться.

Если язык сухой и с белым налетом, следует приготовить и принимать **квас на чистотеле** – по 50-100 мл за 30 минут до еды 3 р/д.

1 ст. ложку **бальзама Болотова** смешать с 2 ст. ложками теплой воды и обтирать этой смесью все тело 1 раз в день, курс – 2-3 недели.

Принимать бальзам Болотова по 1 ч. ложке, добавляя его в чашку чая или воды, сразу после еды 3 р/д на протяжении месяца.

Проколоть курс **витамина B_{12}** – 20 дней по 500-1000 мкг в день внутримышечно.

Перейти на рекомендованное мной **питание**. Ослабленный организм не сможет сразу полноценно переваривать

белковую пищу, поэтому нужно не наваливаться на нее, а вводить в рацион постепенно. Делать это следует на фоне общего окисления организма при помощи упомянутых выше процедур, а также восстановления сократительной способности привратника. Как только он начнет смыкаться, желудок перестанет раздуваться, уйдут боли, восстановится выработка соляной кислоты и начнется обновление клеток внутренних органов и тканей.

«ПР+»: Остается только напомнить читателям, что рецепты упомянутых в разговоре кваса на чистотеле и бальзама Болотова были опубликованы в «ПР+» №1 за 2016 год в материале «Восьмиконечная звезда». Там же, кстати, Дмитрий Власович поделился секретом приготовления блюда из капусты, обладающего буквально целительным воздействием на организм. В качестве ориентира вот вам рекомендуемое доктором меню при заболеваниях ЖКТ:

1-й завтрак:

Сыр, брынза с белым черствым хлебом или бутерброд с подсоленным маслом. Чай, подкисленный 1/2 ч. ложки уксусной настойки полыни — на пол-литра 9%-го уксуса 2 ст. ложки травы полыни, настоять 2-3 дня, полынь не вынимать, настойку закрывать плотно пробкой.

2-й завтрак:

Омлет, яйца всмятку с горчицей.

Обед:

Можно есть практически все. Борщ с квашеными овощами, каши с маслом, грибы, мясо.

Полдник:

Винегрет, салат со сметаной, подсоленные свежие овощи и фрукты (каждый вид отдельно на прием).

Ужин (что-то одно на выбор):

- Картофельное пюре с рыбой;
- Уха из хищной речной рыбы с пшеном;
- Деревенский творог с медом и чаем.

Перед сном:

Полстакана кислого молока, простокваши или кефира.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

Scan by Tetyanka_&TTT22

ВЫСТРЕЛ В ГОЛОВУ

Инсульты; профилактика тромбоза и варикоза

«Предупреждение Плюс»: Доктор, давайте поговорим о осложнениях после инсульта. Понимаю, что эта тема не из легких, ведь преодолевать последствия всегда труднее, чем предупреждать. Но природа человека такова, что профилактикой готовы заниматься 5-7% людей, остальные живут по поговорке: пока гром не грянет, мужик не перекрестится. И вот он грянул – что делать?

Дмитрий НАУМОВ: Начнем с того, что инсульты бывают ишемические и геморрагические, причем первые случаются гораздо чаще, и они не так опасны. *Геморрагический инсульт* возникает из-за разрыва сосудов головного мозга, в результате происходит кровоизлияние, чаще в кору, реже – в ствол мозга. Излившаяся кровь создает избыточное давление в черепной коробке, и в зависимости от того, какой участок оказался в этой зоне, возникает разная симптоматика. Например, если пострадало левое полушарие, возможны правосторонний парез, потеря речи; кровоизлияние в ствол мозга грозит нарушением функции дыхания, глотания. Геморрагические инсульты часто сопровождаются воспалением легких, отеком мозга и другими серьезнейшими проблемами, справиться с которыми не всегда удается и в условиях реанимации.

При этом виде инсультов один зрачок (с пораженной стороны) расширен по сравнению с другим.

Лечение геморрагического инсульта проводят оперативно, с трепанацией черепа, т.е. вскрытием черепной коробки над местом кровоизлияния для удаления гематомы, поэтому больного нужно как можно быстрее доставить в нейрохирургическое отделение.

Тотальное сгущение крови в организме, при котором мозг недополучает питательных веществ, может вызывать *ишемический инсульт* – острое нарушение мозгового кро-

Желтушник серый

вообращения с повреждением ткани мозга. Симптомы в этом случае нарастают постепенно, как правило, в течение длительного времени: головная боль, сопровождаемая тошнотой или рвотой, головокружение, боль в глазных яблоках, усиливающаяся при движении глаз; реже наблюдаются судорожные явления; возможны чувство жара, повышенная потливость, ощущение сердцебиения, сухость во рту, асимметрично уменьшается сила в руках и ногах.

«ПР+»: Может ли случиться инсульт при образовании и отрыве тромба?

Д.Н.: Действительно, у пациентов, страдающих нарушениями сердечного ритма, тромбофлебитом, при переломах

Scan by Tetyanka_&TTT22

нижних конечностей могут образовываться тромбы. Они формируются в левом предсердии и левом желудочке сердца. Из левого желудочка кровь выбрасывается в аорту, от которой идут сосуды к мозгу, конечностям, желудку, кишечнику и так далее. Оторвавшийся тромб может «выстрелить» куда угодно. Например, попади он в венечную артерию, будет инфаркт сердца; венозные тромбы могут закупорить легочную артерию. Это самые опасные состояния организма.

«ПР+»:Значит, имеет смысл поговорить о профилактике тромбоза. Что вы предлагаете для этого?

Д.Н.: Во-первых, нужно справиться с аритмией. Для этого следует принимать порошок **желтушника серого** – на кончике чайной ложки (по количеству) 3 р/д через 1,5 часа после еды. Просто перемелите в кофемолке сухую траву в порошок и храните в стеклянной банке с крышкой.

Помимо этого полезно принимать квас на сером желтушнике. В мешочек из марли поместить 1 стакан сухого растения, опустить в 3-литровую банку, прижать ко дну банки стержнем из нержавеющей проволоки или вилкой, залить по плечики банки водой, которая не была хлорирована, или молочной сывороткой. Через каждые 3 дня добавлять сахар по 1 ст. ложке в течение 14 дней, на 9-й день добавить 1 ч. ложку нейодированной соли и 1 ст. ложку обычного уксуса (если настаиваем на сыворотке, уксус не нужен).

Если на 7-й день не пойдет процесс брожения, добавить 1 ч. ложку домашней (непастеризованной) сметаны. Это, однако, требуется не всегда. Спустя две недели мешок с растением вынуть, квас процедить через марлю, разлить по бутылкам, укупорить, хранить в прохладном месте, можно в холодильнике.

Прием – по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды курсом 2-3 недели, который можно возобновлять после двухнедельного перерыва.

Бальзам Болотова принимают по 1 ч. ложке, растворенной в 1/3 стакана воды, во время еды или добавляя 1 ч. ложку в чашку с чаем, сразу после нее – 3 раза в день.

Лечащий врач может назначить стрептодеказу совместно с гепарином для разжижения крови и профилактики тромбоза – дозировка и схема подбираются индивидуально.

На ночь принимать по 1 таб. (100 мг) аспирина-кардио – длительно, корректируя с врачом дозу и продолжительность курса.

Можно заменить аспирин малиновым квасом, который по своему действию аналогичен ему. Готовить и принимать его – по вышеприведенной схеме.

Укрепляющим действием на сосуды обладает **хвойный квас**.

Для его приготовления заполните молодыми побегами елки 3-литровую банку, залейте по плечики водой и далее – по вышеприведенной методике. Схема приема такая же.

Квасы можно чередовать, принимая их курсами по 2 недели каждый.

С такой же целью (укрепление сосудов) через 30 минут после еды нужно съедать по 2 ст. ложки **морской капусты**.

Если есть проблемные вены на ногах, следует обтирать их 3 р/д **уксусной настойкой багульника**, разбавленной теплой водой в пропорции 1:2.

Для приготовления настойки 1 стакан багульника заливают 0,5 л спиртового уксуса (9%), настаивают в стеклянной таре с плотно закрывающейся крышкой 1-2 дня.

Замечу, что хвойный квас, морская капуста и багульник – мощная и эффективная триада в борьбе с варикозом. Конечно, при условии перехода на рекомендуемое мной питание и соблюдении такого режима не менее месяца. Питание и в дальнейшем нужно стараться сохранять в обозначенных рамках, иначе возможен рецидив.

Если верхнее давление около 180, а нижнее на уровне 80 и при этом гемоглобин около 150 – значит, у вас есть некоторое количество «лишней» крови и имеет смысл сдать 300–400 мл в качестве профилактики, чтобы она не излилась внутрь организма.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»:О принципах правильного питания по Наумову мы рассказывали совсем недавно (см. «ПР+» №7, 2016 г.), кроме того, об этом подробно написано в книге серии «Библиотека «ЗОЖ» «Методики доктора Д.В. Наумова».

Scan by Tetyar ka_&TTT22

ПИСЬМА НА ПЕСКЕ

Укрепление памяти

Проблема памяти, а если точнее, ее снижения, волнует многих, особенно пенсионеров. Я знаю это не понаслышке. Редко кто из людей пожилого возраста, придя ко мне на консультацию, независимо от основной жалобы не отмечает, что у него «что-то стало» с памятью. Многие обращаются именно по этой причине. Вот я и решила, что неплохо было бы эту проблему обсудить с вами, мои дорогие читатели, тем более что я могу вам предложить вкусные рецепты, которые уже многим помогли в какой-то степени облегчить свое состояние.

Что и как человек помнит?

Удивительная это вещь – память! Некоторые слова хранятся в памяти до последнего вздоха. Глубже всего впечатано первое и главное, базовое слово «мама». Мамина улыбка, заботливые, натруженные руки – помню. Ласковый взгляд мужа, его голос не только помню... слышу. Первая кукла, первая учительница – помню. Некоторые бессмысленные эпизоды, сцены, картинки, запахи – тоже помню. А вот то, что когда-то казалось важным – даты, знаменующие судьбоносные повороты в жизни, не вспомнить. Вылетело начисто.

Очень тонко описал эти свойства памяти А.П. Чехов.

«Бывает так, что на горизонте мелькнут журавли. Слабый ветер донесет их жалобный крик, а через минуту, с какой жадностью ни вглядывайся в синюю даль, не увидишь ни точки, не услышишь ни звука, – так точно и люди с их лицами и речами мелькают в жизни и утопают в нашем прошлом, не оставляя ничего больше, кроме ничтожных следов памяти».

Многим, особенно тем, кому за 50, очень свойственно нарушение так называемой **краткосрочной памяти** – на текущие, бывшие недавно и предстоящие события. Человек не помнит не только название фильма, который смотрел

вчера по ТВ, но и сюжет, не может припомнить, кому надо позвонить по телефону, в нужный момент забывает номер своего телефона.

А кто из нас не испытал леденящего душу холода, когда, выйдя из дома и оказавшись на значительном от него расстоянии, вдруг возникают сомнения: а закрыл ли дверь на ключ, а выключил ли утюг или газ? И самое страшное, что иногда действительно забыл. Не зря говорится, что память стариков подобна письменам на песке в отличие от памяти детей, которая подобна письменам на камне.

На тему ухудшения краткосрочной памяти есть анекдот.

Две подружки, которым было уже за 80 лет, решили навестить свою приятельницу. Назовем ее Татьяной. У Татьяны, как и у подружек, были проблемы с памятью. Поэтому она перед приходом гостей написала себе записку: «Не забыть предложить гостям чаю»,– и положила эту записку на кухонном столе. Когда выпили чай, Татьяна, выйдя в кухню, чтобы помыть чашки, увидела свою записку. Снова заварила чай и угостила подружек. Войдя в кухню, опять увидела записку и снова заварила чай. Опять выпили. Наконец гостьи попрощались, поблагодарили и пошли по домам. А по дороге одна говорит другой: «Надо же, Татьяна нас даже чаем не угостила!», на что другая ей отвечает: «А разве мы у нее были?».

Как говорил М. Ю. Лермонтов: «Все это было бы смешно, когда бы не было так грустно».

Нарушение краткосрочной памяти или забывчивость часто сопровождается дефицитом внимания: человеку трудно сосредоточиться, несмотря на то, что он старается все внимательно выслушать и запомнить. Про таких людей говорят: *«Смотрит и не видит, слушает и не слышит»*.

Им трудно выполнять задания, с которыми они раньше справлялись играючи. А уж если появляется какое-либо дополнительное дело или, не дай Бог, несколько, то это становится просто невыполнимой задачей.

Понятно, что часто такие расстройства сопровождаются *эмоциональными нарушениями, повышенной раздражительно-*

Scan by Tetyanka_&YYTD2

стью, тревожностью, страхами, а у некоторых даже *агрессивностью*. В результате у человека может развиться депрессия.

С другой стороны, события давно минувших лет люди пожилого возраста помнят отлично. Это **долгосрочная память.**

Бабушка не помнит своего адреса, зато отлично, до мельчайших деталей может описать свое свадебное платье.

Особенно охотно пожилые люди делятся воспоминаниями прошлых лет, если они приятные. Порою кое-что приукрашивается. Ведь любому хочется, чтобы жизнь его выглядела красивее. Вот и в прошлом она представляется лучше, чем была на самом деле. Для пожилого человека экскурсия в свое прошлое – это не просто воспоминания. Это бальзам, лекарство, и не только для души. «Как путнику мираж мерещится в пустыне, так память о былом – отрада старикам», – писал французский поэт XIX века Беранже.

А многие ли из нас столь великодушны, чтобы отбросить в сторону хотя бы на полчаса дела, которым нет конца, и выслушать, пусть даже в сотый раз, воспоминания близких и дорогих нам людей? А затем обсудить, удивиться, похвалить и отложить в сундучок своей долговременной памяти – в память сердца на всю жизнь. Ведь это так нетрудно для нас и так важно для рассказчика.

Положительные эмоции – это один из 3 китов, на котором держится наше здоровье – и старых, и молодых, и маленьких.

Способы улучшения памяти

Можно ли сохранить хорошую память на всю жизнь и можно ли восстановить или хотя бы значительно улучшить, если она начала подводить? На протяжении многих десятилетий считалось, что у человека, особенно в пожилом возрасте, отмирает около 100 тысяч нейронов в год, чем и объяснялось то, что мы забываем многие события нашей жизни. Отсюда родилась популярная в народе фраза: «Нервные клетки не восстанавливаются». В действительности, как показали современные исследования, здоровые нейроны не отмирают, и их работоспособность надо и можно восстанавливать.

Дело в том, что некоторые нервные клетки «впадают в

спячку», сохраняя при этом накопленные знания и опыт. Чем больше такие клетки не работают, тем труднее восстановить их жизнедеятельность.

Снижение памяти неизбежно в первую очередь для тех, кто ведет «серый образ жизни», не удовлетворен ее качеством.

Одна треть пожилых людей сохраняют поразительную память до последних дней своей жизни и ни в чем не уступают молодым. У большинства отмечается некоторое снижение функции памяти. И только 12% пожилых людей отмечают выраженное ухудшение работы мозга.

Но годы в этом не виноваты. Древнегреческий драматург Софокл написал свои наиболее известные произведения, перешагнув 80-летний рубеж. Расцвет творческой жизни композитора Гайдна наступил после 60 лет. И в жизни каждого человека наверняка найдется знакомый или близкий, который, несмотря на возраст, обладает отличной памятью. Моя свекровь в возрасте 72 лет не имела записной книжки, все номера, имена, адреса, как старые, так и новые, помнила наизусть. Мама одного моего знакомого, занимающего ответственную должность, в возрасте 89 лет является его внештатным личным секретарем. Каждый вечер она ему отчитывается о том, кто звонил, о чем говорил, напоминает, когда и куда надо ему пойти, с кем встретиться.

Немаловажно, что обе эти женщины, несмотря на возраст и болезни, следили за своей внешностью, независимо от того, находятся ли дома, где их никто, кроме своих, не видит, или куда-то выходят. Обе они много читали, интересовались событиями в стране, любили детей своих и внуков. Одним словом, имели цель и интерес к жизни.

Любовь к жизни, как правило, взаимна. Уважайте свой организм, прислушивайтесь к нему, не травите его всякой гадостью – и он будет служить вам верой и правдой долгие годы.

Вы никогда не задумывались, почему так много долгожи-

Scan by Tetyanka_&TTT22

телей на Кавказе? Потому что там, с одной стороны, люди старшего поколения пользуются особым почтением и уважением. С ними считаются, советуются, окружают теплотой и вниманием. Там к старости относятся не как к времени угасания, а как к периоду житейской мудрости, духовной высоты и богатого жизненного опыта. С другой стороны, такое отношение обязывает старого человека постоянно работать над собой как в умственном, так и в физическом плане, что позволяет преодолеть возрастные трудности и сохранить оптимизм, самоуважение и достоинство до последних дней.

● Итак, первая мера профилактики – *не терять интерес к жизни, «быть вечным студентом»*.

Для того чтобы память была лучшей, ее надо тренировать, как мышцы. Не случайно раньше в школе была зубрежка. Все ее критиковали и в конце концов ликвидировали. А вместе с ней выплеснули на помойку хороший тренажер памяти. Очень полезно заучивать иностранные слова, учить стихи, песни. Чем больше надо будет запоминать, тем лучше будет с памятью.

● Затем идет *умственная и физическая активность*.

Великий немецкий поэт Гете отмечал, что в старости нужно гораздо больше работать головой, чем в молодости. Почему многие быстро стареют, выходя на пенсию? Они выпадают из дисциплинарного круга социальной деятельности, когда надо рано встать, привести себя в порядок, поехать, а еще лучше – пойти на службу быстрым шагом (если это недалеко от дома), общаться с сотрудниками, принимать какие-то решения, выполнять поставленные задачи. А выйдя на пенсию, ничего этого делать уже не надо. Наконец-то можно «отдохнуть и душой, и телом». Вот этот отдых-безделье, а не физический и умственный труд губит людей, снижает здоровье и продолжительность жизни.

Много ли найдется таких людей, которые, несмотря на то, что уже не надо торопиться утром на работу, заставят себя встать пораньше, «навести красоту и здоровье на лицо» и поторопиться выйти на воздух, чтобы быстрым шагом пройтись, повторяя про себя или заучивая на ходу куплеты песен, стихов, иностранных слов?

Думаю, что большинство предпочтет подольше понежиться в теплой постели и вместо заучивания чего-то нового посмотреть ТВ. Причины («уважительные») всегда найдутся – плохой сон, глаза уже не так хорошо видят, суставы «поскрипывают», настроение плохое, голова тяжелая...

● Ухудшают нашу память *усталость и стрессы*. Поэтому отдых на природе, вообще смена обстановки оказывают положительное воздействие на механизмы нашей памяти.

● И, наконец, *правильное питание*.

Можно ли с его помощью улучшить свою память? Французский ученый Даниель Парро утверждает, что наш мозг страдает от некачественной еды не меньше, чем желудок.

Нашему мозгу нужна полноценная, сбалансированная еда.

Белки животного происхождения содержат все аминокислоты, в том числе те, которые организм сам не синтезирует. Вот почему нужно съедать в сутки хотя бы небольшое количество мяса или рыбы.

Белки содержатся также и в продуктах растительного происхождения, но набор аминокислот у них неполный. Поэтому вегетарианцам для укрепления памяти необходима сбалансированная диета. Больше всего белков в орехах, злаковых и бобовых, гречихе, рисе, чечевице, красной и белой фасоли.

Углеводы расщепляются в желудочно-кишечном тракте до простых сахаров. Они бывают медленные и быстрые. Медленные нужны организму постоянно. Они являются топливом для нейронов. Мы получаем их из макаронных изделий, хлеба, картофеля, некоторых фруктов. Быстрые углеводы (сахар, конфеты, пирожное, мороженое) мгновенно насыщают ткани глюкозой, которая так же быстро и сгорает, если нет поступления новых порций. Возникает гипогликемия (уменьшение содержания сахара в крови ниже 70-80 мг%), которая проявляется усталостью, головокружением, нарушением памяти, головной болью. Поэтому от них по возможности лучше отказываться или употреблять в ограниченном количестве.

Исключением являются *сладкие фрукты*.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Из **жиров** (липидов), содержащих ненасыщенные жирные кислоты, состоит одна треть структуры головного мозга. Если в организме имеется их дефицит или они некачественны, возникают провалы в памяти. Кроме того, они способствуют уменьшению вязкости крови, улучшению кровообращения, в том числе и мозгового, увеличению притока питательных веществ к клеткам головного мозга. Много ненасыщенных жирных кислот содержится в рыбьем жире, растительных маслах (льняное, оливковое, соевое, подсолнечное, арахисовое, рапсовое).

Благотворное воздействие на память оказывают продукты, содержащие фосфор и йод, – рыба, креветки, морская капуста, водоросли. Блюда из морепродуктов должны быть на столе минимум 3 раза в неделю, а лучше – каждый день.

Жирную рыбу благородных пород (лососевые, тунец, скумбрия и т.д.) следует отваривать. В брюшко можно положить тархун, укроп, розмарин, чеснок. Затем остудить и полить лимонным соком. Бульон рыбный очень полезен. В нем много биоактивных веществ, в том числе и желатин, который разжижает кровь и, нормализуя кровообращение, способствует улучшению памяти.

Поэтому бульон надо использовать либо для супа, либо для студня.

Финики благодаря высокому содержанию микроэлементов,

витаминов группы А и В помогают восстановить силы и повысить работоспособность. Кроме того, они содержат дофамин – вещество, активизирующее мыслительные процессы.

Курага – настоящий кладезь полезных для сосудов головного мозга веществ: фосфора, калия, магния. Для улучшения памяти рекомендуется съедать 50 г сушеных абрикосов в день.

Еще древние медики утверждали, что употребление изюма в пищу способствует подавлению гнева. Современные исследования показывают, что изюм защищает нервные клетки от истощения и способен активизировать работу памяти.

Грецкий орех врачи называют «праздником для мозга». Такое определение не случайно – в орехах содержится лецитин, помогающий лучше усваивать информацию, и селен, улучшающий память. Если давать ребенку каждый день горсть орехов, от рассеянности не останется и следа, а новый материал на уроках будет легко запоминаться.

Пасты для улучшения памяти.

● Это блюдо поможет улучшить не только память, но и поддержать сердце, сосуды, нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, поднять уровень гемоглобина больным с железодефицитной анемией.

Смешать пропущенные через мясорубку курагу, изюм и грецкий орех в равных количествах. Ежедневно надо съедать несколько ложек этой смеси.

● А этой пастой хорошо заправлять бульон из курицы, рыбы и мяса.

Ею можно не только украшать бульоны, но и есть как отдельное блюдо или намазывать на хлеб. Можно использовать как соус к вареным яйцам, содержащим лецитин, который улучшает деятельность мозга.

Тыквенные семечки (200 г), грецкие орехи (200 г), сельдерей (2 средних пучка), чеснок (2 средние головки) – провернуть через мясорубку либо измельчить в блендере. Добавить по вкусу специи (имбирь, куркума, тмин, шафран, базилик, чабрец, хмели-сунели), морскую соль, сок лимона по вкусу (приблизительно от одного большо-

Scan by Tetyanka_&TT122

го). Можно присовокупить еще кедровые орешки, не измельчая. Пасту держать в холодильнике.

Рецепты двух блюд, которые хороши для завтрака.

- Замочить на ночь зерна цельной пшеницы. Утром промыть и варить на небольшом огне до размягчения. Перед концом варки посолить. Добавить изюм, измельченные грецкие орехи и мед по вкусу.
- Прорастить или купить пророщенные семена пшеницы, овса, гороха, фасоли. Посолить, полить растительным маслом и лимонным соком, добавить лимонную цедру.

Настойка из ядер грецкого ореха.

- Измельчить 15-20 ядер грецких орехов, залить 0,5 л водки и настаивать в теплом светлом месте 14 дней, процедить, разлить по бутылкам и поставить в холодильник.

Ликер из грецких орехов.

- 15-20 ядер грецких орехов залить 0,5 л водки, добавить 8 ст. ложек сахарного песка, порошок корицы на кончике ножа, 2-3 палочки гвоздики. Настаивать в теплом солнечном месте 1 неделю, процедить.

Балуйте себя на здоровье за обедом 1-2 рюмками хмельного лекарства.

И напоследок хочу дать советы тем, у кого в семье есть человек с расстройством памяти.

Постарайтесь поддерживать его, не укоряйте, не замечайте его промахов и раздражительности. Это трудно, но необходимо. Иногда домашние не выдерживают и начинают доказывать, что они «умнее». Ум заключается не в доказательствах, а в сострадании, понимании его состояния и создании для него благоприятных условий, ограждающих от дальнейшей гибели нервных клеток. Теплое слово, участие поддержат его и сохранят мир в семье.

Ирина ГУЩА,
кандидат медицинских наук.

СЛУЧАЙНАЯ «НАХОДКА»

Узловой зоб

✉«Уважаемая редакция, выписываю ваш журнал один год, с большим интересом читаю его, нахожу много полезного. Моему 48-летнему сыну после прохождения годовой комиссии предложили операцию на щитовидной железе по поводу коллоидного зоба (УЗИ прилагаю). На основании биопсии и УЗИ поставили диагноз: узел левой доли щитовидной железы. Сначала он был 0,9 см, сейчас уже 1,4 см. Говорят, что операция несложная, за 10 дней управятся. Но я все равно волнуюсь. Очень мало пишут о щитовидной железе. Можно ли уменьшить этот узел лечением, диетой, гомеопатией, другими методами?»

Демченко Раиса Ивановна.

В медицине наличие узла в ткани щитовидной железы называется *узловым зобом*. Чаще всего бывает так: живет себе человек спокойно, ни на что не жалуется, как вдруг на УЗИ объявляется случайная «находка». И это, конечно, очень его пугает. Давайте попробуем разобраться с этим диагнозом и тем, как должен себя вести пациент, которому его поставили.

Осиплость голоса, поперхивание при еде, изменения в области шеи, покраснение лица, головокружение при поднимании рук выше головы должны насторожить человека и послужить причиной обращения к эндокринологу.

Диагностика

На приеме врач проводит пальпацию (ощупывание) щитовидной железы для получения информации о ее размерах, структуре, наличии узловых образований, болезненности. Узлы могут быть и небольших размеров, тогда при обследовании используются инструментальные методы.

УЗИ щитовидной железы – это самый простой и распространенный метод визуализации. Показанием для его проведения является подозрение на любое заболевание

Scan by Tetyanka_&TTT22

щитовидной железы. В рамках профилактического обследования его выполнять не рекомендуется.

При УЗИ щитовидной железы сына нашей читательницы было найдено узловое образование. Сначала оно имело небольшие размеры – 0,9см, при повторном исследовании отмечено увеличение до 1,4 см. Все узлы размером 1,0 см и более подлежат тонкоигольной аспирационной биопсии (ТАБ). Данное исследование позволяет дифференцировать заболевания щитовидной железы. Это могут быть:

- узловой коллоидный зоб (в 75-90% случаев);
- аутоиммунный тиреоидит с образованием ложных узлов;
- фолликулярная аденома;
- киста;
- рак щитовидной железы.

Для проведения данного исследования нет необходимости в госпитализации, пункция проводится в амбулаторных условиях. Тонкой иглой забирается содержимое узла (пунктат). Чаще всего в пунктате обнаруживаются коллоид и клетки щитовидной железы, на основании чего и выставляется диагноз – *узловой коллоидный зоб.*

Синтез гормонов

С диагностикой мы немного разобрались, а теперь я расскажу вам о самой железе и о том, какие функции она выполняет в организме. Щитовидная железа – это эндокринный орган, вырабатывающий гормоны Т3, Т4. Субстратом для их синтеза является йод. Этот элемент чрезвычайно важен, так как он участвует в поддержании когнитивной функции у детей и у взрослых, которая отвечает за память, внимание, психомоторную координацию, речь, мышление, планирование и контроль высшей психической деятельности. Достаточно сказать, что во внутриутробном периоде йод участвует в формировании нервной трубки плода. И если мамочка хочет сделать своего ребенка более успешным в будущем, ей следует увеличить прием йода до 200-250 мкг во время беременности и кормления грудью. А дефицит этого элемента в детском возрасте снижает умственные способности примерно на 10-15%.

Физиологическая потребность в йоде зависит от возраста и состояния пациента и в среднем составляет 100-200 мкг в сутки. Фактически жители России обычно потребляют приблизительно 40-80 мкг в день.

Суточная потребность в йоде (по рекомендации ВОЗ)

Дети дошкольного возраста	90 мкг/сут
Дети школьного возраста	120 мкг/сут
Взрослые (старше 12 лет)	150 мкг/сут
Беременные, кормящие	250 мкг/сут

Естественные источники поступления йода: овощи, фрукты, злаковые, продукты животного происхождения, питьевая вода, воздух. Недостаток йода в почве приводит к его снижению в продуктах питания этой местности.

Заподозрить дефицит йода возможно при увеличении размеров щитовидной железы, образовании узлов, содержащих коллоид.

В качестве массовой профилактики дефицита йода используется йодирование соли. Однако во время подготовки к беременности, самой беременности, кормления грудью употребления йодированной соли недостаточно. В эти периоды дополнительно назначаются препараты йода 200-250 мкг.

В регионах с умеренным йодным дефицитом узловые образования щитовидной железы встречаются у каждой третьей женщины старше 30 лет. Женщины страдают узловым зобом в 2 раза чаще мужчин.

На фоне *дефицита поступления йода* с пищей снижается продукция гормонов щитовидной железы. Организм пытается удержать баланс, увеличивая синтез тиреотропного гормона (ТТГ), благодаря чему поддерживается нужное количество гормонов Т3, Т4. Другими словами, повышение ТТГ говорит о сниженной функции щитовидной железы. Избыточная стимуляция приводит к разрастанию некоторых клеток и формированию узла. Безусловно, имеет место и генетическая предрасположенность к узлообразованию.

Дефицит йода влияет на щитовидную железу. Процесс узлообразования, как правило, затрагивает всю ткань. По-

Scan by Tetyanka_&TTT22

степенно узлы появляются один за другим в разных участках. Некоторые клетки перестают подчиняться контролю ТТГ и начинают бесконтрольно продуцировать гормоны. Это состояние называется *функциональной автономией*.

Наверняка многие читатели решат, что при узловом коллоидном зобе, сформировавшемся на фоне йододефицита, восполнив недостаток этого элемента, можно достичь уменьшения и исчезновения узлов. Однако чаще всего этого не происходит. Напротив, повышается риск развития функциональной автономии.

Очень важным лабораторным исследованием является определение уровня ТТГ. Если пациент хочет профилактически проверить функцию щитовидной железы, врач назначает ему анализ на уровень тиреотропного гормона (ТТГ).

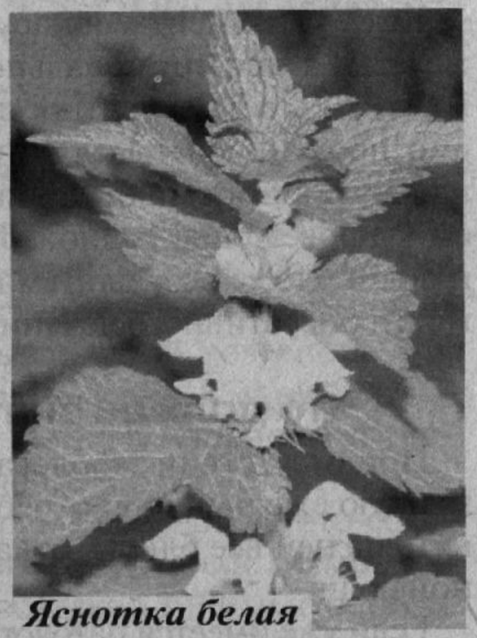
В норме уровень ТТГ колеблется 0,4-4,0 мкМЕ/мл. Такое состояние называется *эутиреоидным*.

Лечение

У сына нашей читательницы, несмотря на наличие узлов, функция щитовидной железы в пределах нормы. По результатам ТАБ, содержимое узла не вызывает подозрений на рак. В этом случае есть несколько вариантов лечения. Ассоциацией эндокринологов рекомендована тактика динамического наблюдения. Это подразумевает оценку функции (ТТГ) и УЗИ железы 1 раз в год (при отсутствии вновь выявленных жалоб). Если на очередном обследовании врач видит стремительный рост узла (увеличение на 5мм и более за 6 месяцев), рекомендуется повторная ТАБ с решением о дальнейшей тактике лечения.

Оперативное лечение показано при:

- обнаружении раковых клеток по результатам пункции;
- автономно функционирующем узле (который продуцирует в избытке гормоны);
- если размеры узла превышают 4,0 см;
- узел сдавливает окружающие ткани;
- узел виден на расстоянии и доставляет косметический дискомфорт пациенту.



Яснотка белая

При наличии одного или нескольких коллоидных узлов часто проводят удаление содержащей их части железы. Однако такие пациенты в 50-70% случаев обращаются к эндокринологу вновь с образовавшимися узлами в оставшейся доле. Поэтому предпочтительнее удаление всей ткани железы сразу. После удаления железы развивается недостаточность функции, которую можно восполнить левотироксином натрия в индивидуальной дозе.

Гормоны щитовидной железы в организме человека отвечают за образование энергии в клетках. При их недостатке появляются слабость, сонливость, плохо переносятся физические нагрузки.

Если узлы продолжают увеличиваться, то для уменьшения их размеров может быть использована супрессивная терапия левотироксином натрия. Данная терапия не подойдет для пациентов с многоузловым зобом, наличием кардиальной патологии, остеопорозом. Эндокринологом назначается препарат в дозе, поддерживающей уровень ТТГ в пределах 0,1-0,5 мкМЕ/мл. Данная терапия проводится не более 12 месяцев.

В народной медицине применяют настойку перемычек грецкого ореха. Такое лечение будет эффективно при *диффузном увеличении* щитовидной железы благодаря большому содержанию йода. При узловом *зобе*, наоборот, избыточное поступление йода может спровоцировать функциональную автономию, которая проявляется повышенным синтезом гормонов.

Повышенная продукция тиреоидных гормонов Т3, Т4 вызывает у больного ощущение жара, потливость, дрожь в теле, нарушение сна, снижение веса, небольшое повышение температуры тела.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Если у пациента обнаружен узел в ткани щитовидной железы, а при гормональном исследовании ТТГ ниже 0,4 мкМЕ/мл, есть вероятность, что узел начал неконтролируемо продуцировать гормоны, то есть приобрел функциональную автономию. Данная ситуация является показанием к проведению радиоизотопной диагностики – сцинтиграфии. По ее результатам врач решает вопрос о необходимости оперативного лечения.

Что должен знать каждый пациент

При отсутствии заболеваний щитовидной железы рекомендую ежедневно употреблять йодированную соль. Готовить на ней все блюда, отказаться от использования обычной соли.

Если уже имеется патология щитовидной железы, необходимо контролировать ее функцию (определять уровень ТТГ).

Все узлы от 1,0 см должны подвергаться пункции.

Екатерина БУЗИНА, врач-эндокринолог.

ИЗ НАШЕГО АРХИВА:

Рецепт сбора трав при узлах на щитовидной железе

Чистотел, татарник, яснотка белая, корни лопуха, почки березы, трава или побеги омелы, зюзник европейский – в равных пропорциях.

В 0,3 л воды варить 1 ст. ложку сбора 5-7 минут, настаивать час. Процедить, добавить 1 ст. ложку сока подорожника (или чистотела, или сурепки) и 80-100 капель настойки дурнишника (или воробейника). Настойка готовится в пропорции 1:10 на водке. Курс – 3-5 месяцев с обязательным врачебным контролем.

Применение трав позволяет снизить порой нежелательное побочное действие медикаментов. Состав сборов можно менять индивидуально, допускается вводить дополнительные травы для лечения сопутствующих заболеваний. Результаты лечения при использовании растений и медикаментозных препаратов всегда намного лучше.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ, апифитотерапевт.

БЕСПОКОЙНАЯ Я...

Вегето-сосудистая дистония, гипертония

✉...Уважаю ваш журнал, много лет ежемесячно с ним встречаюсь, очень надеюсь на вашу помощь. Мне 66 лет, но я не считаю себя не то что старой, а даже пожилой. Я довольно активная, занимаюсь зарядкой, хожу по 3-5 км в день, 2 раза в неделю посещаю бассейн. В меру упитанная, при росте 160 см вес 68 кг (за зиму набрала 4 кг), каюсь. А пишу я вот по какому поводу. С 35 лет меня беспокоит давление. Сначала ставили диагноз вегето-сосудистая дистония, а с возрастом – гипертония. Но мое рабочее давление 100-110/70, а вот уже 130/80 я чувствую. Я не говорю, что умираю, но... Самое интересное, что я постоянно принимаю гипотензивные средства, а давление все равно скачет. Стоит понервничать, и АД – 170/100.

Я по характеру беспокойная, мне всех жалко и я всем стараюсь помочь, но у меня не получается переделать себя...».

Семчук Светлана Николаевна, e-mail: svetlsem@mail.ru.

«Предупреждение Плюс»: Симптомы, о которых пишет автор письма, – явление довольно распространенное. Те, кто столкнулся с вегето-сосудистой дистонией, знают, что врачи в основном рекомендуют хорошенько отдохнуть, а потом снизить темп жизни, пропить курсом успокоительные лекарства, и «все нормализуется». Многих это обескураживает – лечения как такового вроде бы и нет. А зря! Что ж, давайте, как говорится, зайдем с другого бока и попробуем обратиться к лекарственным растениям при помощи нашего постоянного автора врача-фитотерапевта Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО.

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) – это заболевание, которое характеризуется частыми изменениями давления крови. Колебания давления возникают из-за нарушения

Scan by Tetyanka_&TTT22

функций вегетативной нервной системы, которая регулирует просвет сосудов (расширяет или сужает), влияет на ритм и частоту сердечных сокращений, ширину зрачка, сокращение и расширение полых органов (желчный и мочевой пузырь, кишечник, матка, желудок), потоотделение и мочеотделение и другие вегетативные реакции. У человека вегетативные проявления часто приводят к эмоциональным и невротическим реакциям. И эти реакции и эмоции, в свою очередь, усиливают вегетативные сосудистые, сердечные или органные (полые органы) симптомы. Возникает замкнутый круг.

Если пациент – молодого возраста или ребенок, то врач справедливо относит такие состояния к врожденным и привязывает к типу нервной системы. Помните? Холерик, сангвиник, меланхолик... То есть это закреплено в генах, и человек все равно будет в большей или меньшей мере так реагировать, таким уж он уродился.

Проявления *ВСД* могут быть легкими, незаметными, редкими. Тогда они не требуют специальных усилий больного и врачей. Но если симптомы болезни повторяются, интенсивность их растет, то это приводит уже к органическим изменениям в организме. Закрепляется реакция сосудов к повышению или снижению давления. Врач констатирует ВСД по гипертоническому типу или гипертоническую болезнь 1-2-й стадии. Диагноз «гипотоническая болезнь» у нас врачи ставят редко, ограничиваясь констатацией – «гипотоник».

ВСД может приводить к неврозам, нарушению функции желчного пузыря и биллиарной системы печени, возникновению язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, колитам с учащенным стулом или запорами или сочетанию того и другого, к нарушению и срывам функции щитовидной железы и последующим ее заболеваниям. У женщин нарушается месячный цикл, у мужчин появляются нарушения потенции, сексуальные неврозы...

Важно знать, что врожденные или приобретенные вегетативные отклонения усугубляются переживаниями, стрессами, природными и социальными причинами. Время идет,

накапливаются негативные воздействия, отпуск переносится на более поздний срок, на потом, навсегда... А тут еще и курс доллара и евро, землетрясения в Пакистане и Японии...

Вегетативная нервная система отвечает за здоровье всего организма. Поэтому за ее состоянием надо следить и принимать соответствующие меры по ее оздоровлению.

Фитотерапия

В лечении этого заболевания я отдаю предпочтение растениям, регулирующим функцию вегетативной нервной системы. К ним относятся *адаптогены* – **женьшень, левзея, элеутерококк, аралия, валериана, пион, плющ, лимонник, родиола розовая** и другие.

Например, для 23-летней больной (работает секретарем) с нормальным давлением крови, без вредных привычек я назначил:

настойку родиолы розовой (золотой корень), которую нужно принимать по 25 капель в 30 мл воды утром и днем за 20 минут до еды курсом 1,5 месяца.

У нее стабилизировался ритм сердца, ушли «пустые» переживания, нормализовался цикл. После первого курса она возобновила лечение через 2 недели и провела несколько таких курсов с хорошим результатом.

Приготовление настойки:

50 г измельченного корня родиолы розовой залить 250 мл качественной водки в стеклянной бутылке, плотно закрыть. Настоять 2-3 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая, процедить.

Вместо настойки можно приготовить отвар:

20 г измельченных корней варят в 500 мл воды 10-15 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 70-100 мл утром и днем до еды на протяжении 1-1,5 месяца.

В дополнение к приему настойки золотого корня больная совершала ежедневные прогулки по 30-40 минут, принимала фитованны по 2 раза в неделю, делала утреннюю зарядку.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Лечебные фитованны назначаются врачом, он определяет состав и другие параметры, и могут проводиться как в лечебном учреждении, так и на дому. В домашних условиях процедура проводится в присутствии кого-либо из членов семьи или помощника. Для ванн при ВСД чаще используются успокоительные и тонизирующие растения.

Успокоительные: **мята, душица, мелисса, лист березы, пустырник, дрема, хмель, чернобыльник, ромашка, чабрец.**

Тонизирующие: **татарник, хвоя сосны, пихты, ели, надземная часть левзеи, элеутерококка, плюща, родиолы.**

Приготовленное сырье (от 100 до 150 г) помещают в тканевый мешочек вместе с грузом, чтобы при кипячении не допускать всплытия, заливают 3-5 л воды и нагревают до кипения, кипятят на малом огне 10-15 минут, настаивают 2 часа и более. Отвар сливают в ванну. Температура воды – 36-39 градусов. Длительность – 15-20-25 минут, частота – 2 раза в неделю. На курс – 15-20 ванн.

Лечение адаптогенами рекомендуется *при гипотонической болезни, неврозах, астении, импотенции и нарушениях менструального цикла*, для восстановления сил после тяжелых болезней и травм.

При сочетании ВСД с *дискинезиями желчного пузыря и кишечными коликами* я рекомендую составлять сборы трав. Сюда войдут **пустырник, ромашка, репешок, мята, подорожник, душица, спорыш, цветки календулы, крапива** – все по 50 г. Растения измельчить и хорошо перемешать.

1 ст. ложку смеси залить 400 мл воды, нагреть и варить 5-7 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать с добавлением меда по 130 мл в теплом виде 3 раза в день после еды. Вечерами ставить грелку к правому подребе-рью на 20 минут. Курс – 1-1,5 месяца.

Такое лечение будет выполнять и профилактическую роль, предупреждая развитие *гастрита и язвенной болезни*, чем опасна ВСД.

Возвратимся к письму. Из него следует, что автор страдает этой патологией давно, и именно ВСД реализовалась сначала в гипертоническую болезнь с высокими показате-

Зюзник высокий

лями холестерина и коэффициента атерогенности, затем возникли нарушения функции ЖКТ (несмыкание кардии, постоянный жидкий стул), невроз и истощение нервной системы, появились страхи, нарушения сна, сахарный диабет. Да, это уже «букет», по выражению читателей. Сочетая лекарства и растения, можно добиваться значительного улучшения состояния, а иногда вообще уйти от лечения медикаментами.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Для нашей пациентки я рекомендовал бы проводить комбинированную терапию с применением трав, соков и настоек, менять питание и образ жизни.

Болезней много, значит, и сбор будет сложным. Разобьем лекарственные растения на категории:

- *Успокоительные:* **пустырник, валериана, мелисса, мята, горицвет, боярышник, лаванда, хмель.**
- *Снижающие холестерин:* **лох, якорцы, клевер, диоскорея, боярышник, одуванчик, омела, зюзник.**
- *Сахароснижающие:* **галега, крапива, орех, одуванчик, цикорий, черника, фасоль, аралия, овес.**
- *Гипотензивные:* **сушеница, пастушья сумка, боярышник, дикая морковь (семена), мята, мелисса, пустырник, омела, хмель, стальник, грыжник.**
- *Улучшающие функцию пищеварения:* **подорожник, репешок, зверобой, бадан, календула, тысячелистник, ромашка.**

Из каждой группы возьмем 3-4 растения по 50 г каждого, измельчим и хорошо смешаем.

1 ст. ложку сбора заливаем 400 мл холодной воды, нагреваем и кипятим на слабом огне 5-7 минут, настаиваем 1 час. После остывания надо процедить и добавить 1 ст. ложку одного из соков – грецкого ореха, одуванчика, клевера, якорцев, галеги и 1 ч. ложку настойки мяты (либо пустырника, валерианы, пиона, родиолы).

Лекарство принимать по 50-70 мл за 30 минут до или через 1,5 часа после еды, пока не закончатся травы. Перерыв делать не обязательно, особенно в первый год лечения.

Сборы подбирайте разные по составу и корректируйте их в зависимости от достигнутого результата. Посещайте своего доктора и вовлекайте его в лечение своих недугов. А доктор будет контролировать ваше состояние.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерепевт.

РЕЖЕ ПУЛЬС – ДОЛЬШЕ ЖИЗНЬ

Тахикардия

✉«Уважаемая редакция журнала «Предупреждения Плюс», Написать вам заставила болезнь. Мне 65 лет, несколько лет беспокоит учащенное сердцебиение. Обращалась к врачам, сказали, что у меня аритмия. А потом в карточке написали: тахикардия и выписали много новых лекарств.Принимаю конкор и верапамил, от которых становится немного легче.

Хотелось бы знать, чем отличается аритмия от тахикардии, отчего она возникает и как долго придется принимать лекарства? А еще интересуюсь, какие рецепты народной медицины можно применять при моем диагнозе, как нужно правильно питаться и что делать в качестве профилактики?»

Ягницкая С.А.

«Предупреждение Плюс»: При тахикардии ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, потому что подбор терапии – весьма сложный процесс. Сердечникам, например, в отдельных случаях нужен один препарат, больным с эндокринной патологией – совершенно другой. И вместо пользы подобное врачевательство может принести только вред. Поэтому письмо читательницы мы передали нашему автору, кандидату медицинских наук Зульфие Гусейновне ГУСЕЙНОВОЙ.

Вначале поясню, что аритмия – это нарушение сердечного ритма, а тахикардия – учащение пульса. Нормой считается частота сердечных сокращений от 60 до 80 ударов в минуту. От 90 и выше является проявлением болезни.

Причины тахикардии

Физиологическая тахикардия часто случается у человека при стрессовых ситуациях, волнении, страхе, перепадах давления, любой физической нагрузке. Кроме того, при по-

Scan by Tetyanka_&TTT22

выщенной температуре тела с каждым градусом сердечный ритм обычно возрастает на 10 ударов. Не следует пугаться, когда при обычной простуде сердце учащенно колотится, это нормальная реакция нашего организма. Температуру до 38 градусов не следует снижать лекарствами. Однако если она поднялась выше, необходимо принять жаропонижающие препараты, так как при усилении пульса организм быстро утомляется. Если под рукой нет лекарств, оботрите больного уксусом или спиртом. Принимать какие-либо сердечные препараты не нужно: по мере снижения температуры пульс сам плавно нормализуется. При высокой температуре

можно принять 20-30 капель корвалола или 1 таб. валерианы.

Патологическая тахикардия может быть вызвана проявлением различных органических поражений сердца: *ишемической болезнью, пороком сердца, артериальной гипертонией*, заболеваниями эндокринной системы: *повышенной функцией щитовидной железы*, при *сахарном диабете* и т.д.

Ювенальная тахикардия проявляется у подростков в период активного развития и роста, когда сердце как бы пытается «догнать» выросший организм, то есть мышечная масса тела наросла быстро, а сердечная мышца еще не успела, и тогда сердце пытается компенсировать кровоток в органах и тканях за счет учащения сердечных сокращений. Со временем, где-то к 18-20 годам, ювенальная тахикардия полностью проходит.

Спровоцировать тахикардию могут некоторые препараты, например, такие, как трентал, милдронат, зуфиллин, теопек у легочных больных. Это так называемый «эффект первой дозы», когда пульс учащается как реакция организма на новое лекарство в результате стимуляции кровоснабжения. Как правило, при длительном приеме побочные явления проходят.

Не исключена тахикардия при *анемии*, когда в крови снижен уровень гемоглобина. При этом уменьшается кровоснабжение тканей, и сердце автоматически начинает сокращаться быстрее, чтобы доставить тканям необходимое количество кислорода. В этом случае следует принимать препараты железа, аскорбиновую кислоту.

Кроме того, спровоцировать сердечный пульс могут обильная, непривычная еда и алкогольные напитки, поскольку такая пища для организма является своего рода стрессом и возможен выброс значительного количества адреналина.

Симптомы

Прежде всего это учащенное сердцебиение, неприятные ощущения в левой половине грудной клетки, то есть в области сердца – давящие боли, тяжесть. При пульсе выше 140 ударов в минуту бывает замирание сердца, может ощущаться пульсация в ушах и шее, слабость, нехватка воздуха. Иногда при пульсе до 90-100 ударов человек может и вовсе не ощущать симптомы тахикардии. Это касается больных с *эндокринными* нарушениями, которые считают частое сердцебиение уже нормой и обнаруживают болезнь после визита к врачу и специальных исследований.

В группу риска входят больные с *сердечно-сосудистой патологией*, отклонениями *эндокринной* и *вегетативно-нервной* системы, а также курящие и пациенты с *ожирением*.

Как снять приступ тахикардии

Начать следует с *седативных, успокаивающих средств*: глицина, валидола, корвалола, лучше валокордина, который за счет содержания фенобарбитала лучше всего снижает выброс адреналина и тем самым уменьшает частоту сердечных сокращений.

Для больных с *вегетативными реакциями* (реакция организма, обусловленная действием симпатической и парасимпатической нервной системы) лучше принять препараты группы мезапама в небольшой дозировке – от 10 мг – 1/4 таблетки.

При *остром приступе тахикардии* можно использовать маленькие дозы (по 50 мг) бета-блокаторов: атенолола, анаприлина, которые быстро усваиваются, однако их прием должен быть согласован с врачом на основе кардиограммы пациента.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Что касается дозировки принимаемых средств, все зависит от цифр пульса. Например, при частоте сердечных сокращений до 100 ударов в минуту

больному можно дать 2 таб. глицина, чтобы он их не глотал, а рассасывал, или накапать 40 капель валокордина.

Если же пульс повышенный – 140-150, а иногда случается доходит и до 180 ударов в минуту, до приезда бригады «скорой помощи» больному нужно

дать глицин, 40 капель валокордина можно накапать в чистом виде в полость рта или дать разжевать 1/4 таблетки анаприлина или атенолола, на область шеи положить холод или влажную тряпочку.

Бывает *постоянная тахикардия*, когда у человека стабильно высокий пульс, а случается *пароксизмальная (эпизодическая) тахикардия*, которая происходит вследствие стрессовых ситуаций, вегетативных кризов, при этом больной ощущает внезапное сильное сердцебиение, чувство нехватки воздуха, выраженную потливость и пульс подскакивает выше 170 ударов. Это наиболее опасная ситуация, которая на фоне больших физических нагрузок и частых приступов может перерасти в мерцательную аритмию или другие сердечные патологии. Поэтому в домашней аптечке у этих пациентов должны всегда быть необходимые лекарства, назначаемые только лечащим врачом.

Дышим глубоко и медленно

Есть такие упражнения, которые можно успешно применять, например, при *параксизмальной тахикардии*. Необходимо овладеть специальными приемами:

1. Вдохнуть глубоко, задержать дыхание, будто бы проталкивая воздух вниз, как при натуживании, выдохнуть.
2. Сделать глубокий вдох и медленный, в 3 раза дольше, выдох. Дышать так в течение 5-10 минут.
3. Несколько минут сильно надавливать на глазные яблоки (до первого появления болевых ощущений) курсами по 10 секунд с короткой передышкой.

4. В течение дня несколько раз по 5-7 минут делать массаж мизинцев на обеих руках, после чего растереть всю боковую часть ладони, начиная от мизинца.

Диагностика и лечение

Хочу еще раз напомнить, что *тахикардия* в первую очередь является синдромом какого-то очень серьезного недуга в организме человека. Поэтому прежде всего нужно лечить саму болезнь. При нарушениях в *эндокринной* системе – заболеваниях щитовидной железы (при *гипертиреозе*), когда вырабатывается значительное количество гормонов, сопровождающееся повышенным сердцебиением, необходимо обратиться к эндокринологу, сделать УЗИ и сдать анализы на гормоны щитовидной железы. В этом случае врач-эндокринолог назначает определенный курс лечения.

Тахикардия может быть вызвана сердечной патологией: (*ишемическая болезнь* и *порок сердца, стенокардия* и т.д.), когда в сердечной мышце появляется новый очаг, продуцирующий выброс медиаторов и тем самым провоцирующий сокращение сердца. Тогда необходим осмотр у врача-кардиолога, который после проведенного обследования и уточнения диагноза подберет и определит соответствующее лечение. Чаще всего тахикардию вызывают *вегетативные*, то есть эмоциональные причины, связанные со стрессовыми ситуациями. Тогда пациент будет лечиться у невролога, который выпишет *седативные*, успокаивающие препараты, при необходимости порекомендует антидепрессанты. В каждом отдельном случае лечение подбирает специалист.

Современных препаратов по лечению тахикардии сейчас довольно много: группа бета-блокаторов, изоптин, верапамил; конкор, локрен и другие с пролонгирующим действием. Еще раз подчеркну, что одноразовый прием лекарства не способен вылечить тахикардию. Поэтому только специалист способен подбирать и корригировать дозу препарата, помогающего оптимально снизить сердечный пульс. Особенно важен контроль за тахикардией у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Необходимо помнить: чем реже пульс, тем меньше нагрузка на сердце, потому что наше сердце отдыхает в тот момент, когда оно расслаблено. А когда сокращается с большой частотой, то не успевает передохнуть.

Фитотерапия

Благотворное влияние травяных сборов и отваров с успокоительным действием на клиническое течение различного рода нарушений сердечного ритма очевидно.

Хорошим успокаивающим является следующее:

Приготовьте смесь из 4 частей плодов **боярышника**, травы **пустырника** и 1 части **ромашки аптечной**. Все тщательно перемешайте. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте в течение часа. Принимайте по 1 ст. ложке за 30-40 минут до еды 3 раза в день в течение 3-4 недель.

Валериана лекарственная

Или можно приготовить следующий настой:

возьмите по 1 ст. ложке измельченных корней **валерианы** и цветков **календулы**. Перемешайте и залейте стаканом кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 3 часа, затем процедите. Принимайте по 1/3 стакана настоя 4-5 раз в день. Курс лечения – 2 недели, затем недельный перерыв, после чего курс повторить.

Есть неплохие фиторецепты лечения *тахикардии*:

Возьмите 2 ст. ложки измельченной травы **мелиссы лекарственной**, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте за 30 минут до еды 3-4 раза в день равными порциями.

После 2-3 месяцев приема сделайте недельный перерыв. Или:

1 ст. ложку травы **пустырника** залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите, добавьте 2 капли масла мяты перечной, предварительно размешав в 1 ч. ложке меда.

Пейте настой перед сном.

Можно самостоятельно приготовить настойку **девясила**. Для этого:

100 г корней девясила измельчите, залейте 200 мл водки и настаивайте в темном месте 2 недели, затем процедите.

Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

Тахикардию хорошо снимают седативные средства, например **пион**.

Приготовить настой корней пиона можно так:

1 ч. ложку сырья соедините с 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, курс – 2 недели.

Одновременно для укрепления стенок сосудов нужно принимать препараты магния, например, магний B_6 или милдронат, в течение месяца с повторением курса лечения через 3-6 месяцев.

Питание

Больным с тахикардией необходимо соблюдать определенные правила.

В первую очередь они должны полностью отказаться от алкоголя, так как спиртные напитки учащают сердечный ритм. Никотин, пагубно действуя через вегетативную нервную систему, также влияет на развитие *тахикардии*.

К продуктам, стимулирующим сердечный ритм через желудочно-кишечный тракт, относятся острые блюда, осо-

Scan by Tetyanka_&TTT22

бенно содержащие перец и другие пряности. Лучше отказаться от всего острого и соленого. В связи с тем, что тахикардия часто связана с сердечно-сосудистой патологией, жирную пищу, способствующую развитию *атеросклероза, накоплению жиров* внутренних органов, сердечной мышцы лучше исключить.

Прием пищи должен быть регулярным, порции – небольшими, так как переедание может вызвать учащение пульса. В рацион питания необходимо включать больше свежих овощей, фруктов, мед, курагу, изюм, пшеничные и ржаные отруби, ягоды (бруснику, рябину).

Что касается напитков, то во всем нужна мера. Если это натуральный, нерастворимый, сваренный кофе, то с утра 1 чашечку можно себе позволить.

Крепкий черный, тем более зеленый чай лучше пить лишь в первой половине дня.

Так как эти напитки могут влиять на увеличение сердечного ритма, а больные тахикардией и так склонны к учащенному сердцебиению, поэтому после 15 часов все крепкие напитки лучше исключить, а отдать предпочтение свежевыжатым сокам, минеральной воде или в качестве седативных средств травяному чаю из **мяты, мелиссы, ромашки, боярышника, валерианы** и т.д.

Профилактика и спорт

Регулярные физические нагрузки полезны всем пациентам, даже с *кардиальной патологией и тяжелой сердечной недостаточностью*, конечно же только не в момент приступа. Очень полезно плавание, спокойные пешие прогулки на свежем воздухе, дыхательная гимнастика. Или хотя бы банальное надувание обычных детских воздушных шариков, начиная с 1-2 минут, постепенно довести его до 5 минут 2 раза в день. Что касается приседаний или упражнений с тяжестями, от них лучше всего отказаться.

В качестве поддерживающей прежде всего применяется сосудистая терапия, *улучшающая кровоток сердечной мышцы*. В этом плане порекомендую препараты магния: магнерот, магний B_6 курсами по месяцу, сосудистые препараты: мексидол, витаминная группа мильгамма, которые являются хорошими профилактическими средствами при тахикардии.

При первых признаках болезни можно принимать смесь из аптечных настоек **валерианы, пустырника, боярышника** и корвалола.

Содержимое из 4 флаконов слейте в один пузырек большой емкости, принимайте по 20-30 капель в рюмке воды за полчаса до еды в течение 2 недель.

Если *тахикардия* возникла в результате *повышенной функции щитовидной железы*, рекомендую настой из **дурнишника, хмеля, ландыша, боярышника** – все поровну.

1,5 ст. ложки сырья залейте 300 мл воды, вскипятите, настаивайте в течение 1 часа, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки с медом. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

При *стрессах, перенапряжении* полезно употреблять в течение 10 дней по 1 таблетке валерианы 3 раза в день. Причем советую начать прием на ночь, так как **валериана** может вызвать повышенную сонливость.

Тем, кто от нее крепко спит, а также людям, занятым трудовой деятельностью, требующей повышенного внимания, рекомендую принимать в таких случаях грандаксин – 1 таб. под язык 2-3 раза в день. Никаких неприятных эффектов и сонливости не будет.

И в заключение добавлю, что для сердечников чем меньше пульс, тем лучше, но не менее 50 ударов минуту, то есть в пределах от 50 до 90. И еще раз напомню, что только лечащий врач способен постоянно контролировать состояние больного с тахикардией и при необходимости коррегировать дозу лекарств, а иногда и включать новые препараты.

Фото Павла Ефремова.

Scan by Tetyanka_&TTT22

НУЖНО ДООБСЛЕДОВАТЬСЯ

Тромбоцитопения, дисциркуляторная энцефалопатия, атрофический гастрит, гидроцефалия

✉«Мне 78 лет, и, конечно, в таком возрасте практически все органы нездоровы. Но надо жить дальше. Я обращаюсь к вам с большой просьбой: дать консультацию специалиста о тромбоцитах. У меня уровень тромбоцитов упал со 181 до 78 ед. Лейкоциты тоже чуть ниже нормы. А вот гемоглобин нормальный. Назначили лечение: аскорутин, ангиовит, фосфоглив, ликопид, метилурацил, имунофан. Ничего не помогло. А вот желудок и печень теперь постоянно беспокоят. У меня гастрит с частичной атрофией слизистой, бескаменный холецистит. Но самое страшное – очаговые множественные изменения вещества головного мозга сосудистого характера. Картина выраженной наружной заместительной гидроцефалии. Приходится принимать курсами много лекарств. Наверное, это тоже отражается на уровне тромбоцитов, лейкоцитов.

Хотелось бы знать, какие органы вырабатывают тромбоциты, каково их назначение и как они влияют на работу всего организма.

Большое спасибо редакции за такой важный, умный, очень полезный журнал! Буду агитировать своих знакомых подписываться каждый год».

Максимова Раиса Тимофеевна.

Уважаемая Раиса Тимофеевна! Я очень внимательно изучила ваше письмо и постараюсь подробно ответить на волнующие вас вопросы.

Начнем с тромбоцитопении. У вас уровень тромбоцитов $78x10^9$/л. Безопасными считаются показатели выше $30\text{-}50x10^9$/л, что обеспечивает нормальное качество жизни и отсутствие кровоточивости. При таком уровне терапия обычно не нужна. Критически опасным для развития кро-

Тромбоцитопения, дисциркуляторная энцефалопатия

вотечений считается уровень тромбоцитов ниже $10x10^9$/л.

Скорее всего, ваша тромбоцитопения носит аутоиммунный характер. Даже если начало заболевания провоцируется приемом лекарств, в дальнейшем оно приобретает аутоиммунный характер, когда организм начинает убивать клетки своего же организма, воспринимая их как чужеродные. В вашем случае – тромбоциты. Тем не менее нужно сделать так называемую стернальную пункцию и при необходимости трепанобиопсию. Тромбоцитопения может оказаться не столь безобидной, как звучит в выставленном вам диагнозе. По крайней мере, надо убедиться в доброкачественном характере снижения тромбоцитов, исключить начало лейкоза или схожего заболевания. И только после всех обследований можно определять тактику дальнейших назначений.

Терапия тромбоцитопении

Если лечение показано, а это бывает не всегда, им должны заниматься только специалисты-гематологи!

Препараты, перечисленные вами в письме, для лечения не применяются.

Терапия тромбоцитопении сложная, с использованием гормональных препаратов (метилпреднизолон). В случае неэффективности такого лечения удаляют селезенку (спленэктомия), успех операции – до 80%. Если же и это не помогает, назначают иммуносупрессивную терапию цитостатиками (циклофосфан, винкристин).

Появились и более современные, но дорогие методы лечения: внутривенное введение иммуноглобулина и использование моноклональных анти-CD20 антител (ритуксимаба).

Гидроцефалия

Объем черепной коробки у нас не меняется, поэтому, когда вещество мозга уменьшается, пространство вокруг него, омываемое внутричерепной жидкостью, увеличивается, в результате чего развивается гидроцефалия. В данном случае она не требует лечения.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Дисциркуляторная энцефалопатия

Множественные очаги и прочие изменения, о которых вы написали в письме, соответствуют клиническому диагнозу: дисциркуляторная энцефалопатия. Очаги — это нечто типа рубцов на мозге после перенесенного микроинсульта, только не в тех зонах, которые отвечают за речь, движение. И появляются они практически всегда, когда больной не занимался должным образом лечением гипертонии и атеросклероза сосудов мозга. По сути, эти рубцы со временем приводят к атрофии мозга.

Теперь о том, как развивается дисциркуляторная энцефалопатия. «Плохие» липиды могут откладываться в сосудах (этот процесс называется атеросклероз), в том числе в сосудах головного мозга, вызывая их сужение. Энцефалопатия, связанная с нарушением циркуляции, то есть кровотока, называется дисциркуляторной. Соответственно, когда некоторые области мозга плохо снабжаются кровью и/или плохо работают, или омертвевают, это называется ишемическим инсультом.

В вашей ситуации было бы полезно определить содержание липидов (жиров) крови.

Уровень холестерина должен быть <4,5 ммоль/л, β -ЛП (липопротеиды низкой плотности=ЛПНП) – не более 2,5 ммоль/л, триглицеридов – менее 1,8, α-ЛП (ЛП высокой плотности = ЛПВП) – более 1,2.

Я бы рекомендовала вам постоянный прием любого препарата из группы статинов, например симвастатин. Но все эти препараты небезобидны.

Поэтому назначить и подобрать индивидуальную дозировку может только лечащий врач после определенных исследований.

Помимо этого вам необходимо постоянно контролировать уровень АД. Оно должно быть стойко ниже 140/80, лучше – менее 130/80 мм рт. ст. Не столь важно, какими препаратами вы этого добьетесь, сколько достичь целевого уровня. Вряд ли сосудистые препараты, которые вам назначали, имеют отношение к развившейся тромбоцитопении, и я не уверена, что

они вам показаны. Эффект большинства сосудистых или метаболических препаратов, увы, не доказан. Другими словами, он может проявиться, но это непредсказуемо.

Атрофический гастрит

Об атрофическом гастрите вы написали вскользь, но эта тема требует более внимательного подхода. Атрофия – уменьшение размеров органа или ткани с нарушением (прекращением) их функции. Думаю, произошло это не вследствие принимаемых вами препаратов, а в большей степени из-за вашего образа жизни. Например, холецистит почти всегда возникает в результате неправильного питания. Нарушение ритма выделения желчи приводит к ее забросу в желудок и повреждению слизистой. Считаю целесообразным обследоваться на наличие так называемой Helicobacter pylori. Это микроб, который может вызывать и поддерживать воспаление в желудке. Тогда необходимо его уничтожить. Более точным, чем определение уровня антител, является дыхательный уреазный тест или определение микроба непосредственно при гастроскопии (ЭГДС).

Вам необходимо 2 раза в год делать ЭГДС (гастроскопию).

Атрофический гастрит от вас уже никуда не денется, так как слизистая желудка истончена. Зато вполне возможно убрать беспокоящие вас симптомы, если, конечно, вас вообще что-нибудь беспокоит. О жалобах вы ничего не написали.

Александра ПОСКРЁБЫШЕВА,
врач-терапевт,
кандидат медицинских наук.

«Предупреждение Плюс»: Более подробно о дисциркуляторной энцефалопатии читайте в материале врача-невролога Ольги Шемятовской «Спокойствие — залог хорошего лечения» в предыдущем, 8-м номере нашего журнала.

Scan by Tetyonka_&TTT22

ГЛУТАМАТ НАТРИЯ – НЕ ВИТАМИН!

✉«В средствах массовой информации часто говорят о разных пищевых добавках. Однако трудно понять, как они влияют на организм. Иногда можно услышать, что некоторые из них полезны и необходимы, как витамины. А подчас утверждают, что от всех этих добавок может развиться рак или ожирение... Кому же верить, ведь почти на каждой упаковке написано, что в состав продукта входят пищевые добавки, например, глутамат натрия?»

Александра Петровна Мишина.

«Предупреждение Плюс»: Рассказать подробнее о пищевой добавке под кодовым названием «Е-621», ее пользе или вреде мы поручили кандидату медицинских наук Александру Николаевичу КРЫЛОВУ. Если же читатели проявят интерес к этой теме, мы продолжим и рассмотрим других наиболее распространенных представителей класса «Е».

Действительно, пищевые добавки встречаются почти во всех продуктах, приготовливаемых в промышленных масштабах для массового потребления. Некоторые из них добавляются в качестве консервантов, позволяющих продуктам дольше храниться, другие меняют вкусовые качества пищи, усиливают аппетит. Однако эти свойства не дают повода считать пищевые добавки чем-то вроде полезных витаминов.

Одной из самых распространенных пищевых добавок является глутамат натрия (Е-621) – соль одной из заменимых аминокислот. В чистом виде это белый кристаллический порошок, хорошо растворимый в воде. Впервые глутамат натрия в лабораторных условиях был выделен в 1907 году сотрудником Токийского университета Икэдой Кикунаэ, который оказался не только способным химиком, но и на редкость практичным человеком. Он сумел получить патент на свое изобретение, а вскоре в Японии начали выпускать глутамат натрия на продажу под названием «адзиномото», что можно условно перевести, как «сущность вкуса», поскольку вновь открытая субстанция усиливает вкусовые ощущения за счет увеличения чувствительности рецепторов языка. В самом деле, глутамат натрия может придать аппетитный вкус практически чему угодно: лапше в супе из пакета, соевой колбасе, некачественному мясу, плохо сваренному рису.

Любые продукты из фаст-фуда, гамбургеры, хот-доги, сухарики, чипсы, лапша, картофельное пюре, колбасные изделия, консервы и т.д. обязательно содержат в своем составе глютамат натрия. В настоящее время в мире ежегодно потребляется более 200 000 тонн глутамата натрия, а содержание добавки в готовых продуктах питания с каждым годом увеличивается вдвое. Секрет такой популярности раскрывается достаточно просто – стоит синтезированный глутамат значительно ниже, чем натуральные усилители вкуса (специи, крупы и растительное масло).

Долгое время никто всерьез не задумывался о воздействии глутамата на организм человека. Более того, рекламные объявления всячески пропагандировали использование этого вещества в кулинарии. Первыми исследования в этой области вновь начали японцы. Профессор Хироси Огуро из университета Хиросаки провел эксперимент, в ходе которого белых мышей кормили пищей, состав которой на 20 процентов состоял из глутамата натрия. Спустя шесть месяцев у большинства подопытных животных была диагностирована потеря зрения и истончение сетчатки глаз. Казалось бы, пора бить тревогу и останавливать конвейер по производству «слепящей» добавки. Однако специалисты из фирм – производителей добавки быстро подсчитали, что количество глутамата натрия в эксперименте на мышах на несколько порядков превышало его возможные объемы при обычном потреблении, а в обычных дозах приправа безвредна. Более того, пищевые корпорации, в свою очередь, провели серию экспериментов, имевших цель доказать, что даже продолжительное употребление в пищу умеренных доз глутамата натрия людьми не приводит к физиологическим

Scan by Tetyanka_&TTT22

расстройствам. Как довод в пользу пищевой добавки Е-621 часто приводится несомненный факт: глутамат натрия содержится во многих естественных продуктах (например, в соевом соусе, сыре рокфор, горохе, рыбе, молоке, морских водорослях). Впрочем, необходимо заметить, что качество естественной глутаминовой кислоты значительно отличается от химически синтезированной, а ее количественное содержание в натуральных продуктах значительно ниже, чем в вареной колбасе или мясных полуфабрикатах.

Многие исследования показывают, что глутамат вызывает привыкание, усиливает аппетит, ухудшает зрение, вызывает ожирение, что ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Человеку, «подсевшему» на добавку, требуется постоянное повышение дозы. Особенно сильно зависимость от глутамата формируется у детей и подростков, часто отказывающихся от приема пищи, не содержащей эту добавку.

Совершенно противопоказан глутамат беременным и кормящим женщинам, поскольку он может проникать через плаценту и попадать в грудное молоко.

У нас в стране глутамат натрия является разрешенной добавкой и зарегистрирован в качестве пищевой добавки Е-621.

Однако большинство медиков не рекомендует постоянно питаться продуктами, содержащими Е-621. Наличие глутамата в продукте свидетельствует лишь о его более низком качестве по сравнению с «недобавленными» конкурентами. Сегодня в Европе продукты с глутаматом натрия постепенно уходят из продажи, а в некоторых федеральных землях Германии он запрещен на государственном уровне.

Остается надеяться, что примеру Германии последуют и наши законодатели и производители пищевой индустрии, а пока перед тем, как купить колбасу или торт, внимательно посмотрите, что входит в состав этого продукта.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук

«СПУСКОВОЙ КРЮЧОК» ДЛЯ МЫШЦ

Миофасциальный синдром, деформирующий артроз

«Предупреждение Плюс»: Каждый из нас хотя бы раз в жизни испытывал неожиданную и жгучую боль в мышцах, буквально пронзающую с головы до ног. Обычно, не задумываясь о причинах, мы спасаемся облегчающими мазями и гелями, коих в настоящее время в аптеках вполне достаточно. Между тем факторы, провоцирующие подобные явления, бывают не такие уж безобидные и являются симптомами миофасциального синдрома. Чем они вызываются и как лечиться? На эти и другие вопросы отвечает наш постоянный автор, врач-терапевт, кандидат медицинских наук Тамара Ивановна БОРКУНОВА.

Миофасциальный синдром (МФС) – наиболее ярко выраженная патология *мышечно-связочного аппарата*, при которой в мышцах тела и конечностей возникает рефлекторный спазм, приводящий к болезненности как в точке спазма, так и в мышечных волокнах.

Нервы – всему голова

Дело в том, что все мышцы в нашем теле контролируются и направляются центральной нервной системой. Электрические сигналы проводятся при помощи нервов периферической системы от головного мозга к мышцам и обратно. При возникновении любых сбоев в этой отлаженной работе импульсы, посылаемые нервной системой, становятся хаотичными, и мышцы перестают слушаться человека. Одним из таких проявлений и является миофасциальный синдром, который бывает первичный и вторичный.

Scan by Tetyanka_&TTT22

При *первичном МФС* провоцирующими факторами являются переохлаждение или растяжение мышцы, повторная микротравматизация, перенапряжение из-за неудобной позы, эмоциональный стресс.

- *Растяжение мышцы* происходит при выполнении «неподготовленного» движения: неудачного прыжка, поворота и т.д.
- *Повторная микротравматизация* чаще возникает при хронической перегрузке и многократных стереотипных движениях, когда задействованы одни и те же нетренированные мышцы.
- *Перенапряжение* происходит вследствие длительного пребывания в неправильной позе (при работе за компьютером, профессиональная деятельность и др.).
- *Переохлаждение мышцы* случается из-за низкой температуры.
- *Эмоциональный стресс* сопровождается мышечным напряжением и может активировать триггерные точки (небольшие уплотнения в мышечных тканях).

Триггерная точка в активном состоянии очень болезненна при надавливании, у пациента может возникнуть неожиданная реакция, заставляющая его резко подпрыгнуть или отшатнуться. Она распространяется на всю группу мышц.

В латентном состоянии триггерная точка чувствуется только при надавливании и не передает боль на другие участки.

Вторичные МФС развиваются при наличии хронических заболеваний:

остеохондрозе и *поясничном спондилезе*, *коксартрозе и артрозе плечевого* сустава, *ревматоидном артрите*, синдроме Шегрена (аутоимунное заболевание), *дисфункции височно-нижнечелюстного сустава*, при корешковой и висцеральной боли (болезнях *печени, почек* и *мочевыводящих путей*), при острых травмах (*переломы, повреждение мягких тканей*), послеоперационной боли, *гипотиреозе*, дефиците витамина B_{12}, а также при хронических инфекциях (*кандидозе, паразитарных болезнях*).

Диагностические проявления МФС

Основной целью обследования является выявление причин и клинических проявлений *миофасциального синдрома*. Для этого больного при необходимости направляют на рентгенографическое исследование, КТ, УЗИ, МРТ и другие методы инструментальной диагностики.

Лечение

При данной патологии применяется комплексный подход.

Медикаментозная терапия складывается из следующих направлений:

1. *Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)*. Они применяются в качестве аппликационной, то есть локальной терапии – гели, мази, кремы, способные глубоко проникать в кожу, подкожно-жировую клетчатку, блокируя болевые рецепторы. К ним относятся кетопрофен, ибупровен, индометацин, бутадион, пираксикам.

При использовании того или иного средства необходимо учитывать концентрацию действующего вещества, чаще всего это 1-5 %. Лечащий врач поможет подобрать необходимый препарат с оптимальной терапевтической дозой, которая обеспечит *противовоспалительный* и *обезболивающий* эффект.

Для лучшего эффекта рекомендую наносить мазь, гель или крем (что-то одно) на пораженный участок несколько раз в день (от 4 до 6 раз).

2. Введение в триггерные точки *миорелаксантов* (мидокалм) в качестве локальной терапии. Выполняет эту непростую манипуляцию специально обученный врач-ревматолог.

3. Следующая группа *местноанестезирующих* лекарств (новокаин и др.), которые также при необходимости назначают больному. В зависимости от зоны поражения внутрь сустава делает укол опытный ортопед или ревматолог. Этот метод чаще всего используют в качестве скорой помощи.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Физиопроцедуры

Являются одними из старейших лечебных и профилактических методов лечения. К ним относятся:

1. **Аппаратная физиотерапия** с применением
- постоянного тока *(гальванизация, лекарственный фонофорез)*;
- низкочастотного переменного и импульсного тока (*диадинамотерапия*);
- токов средней частоты (*дарсонвализация*), электромагнитных волн.

2. **Магнитотерапия** с использованием постоянных и импульсных магнитных полей.

3. **Светолечение**, процедуры с инфракрасным, ультрафиолетовым и лазерным излучением.

4. Механические воздействия с применением высоко- и низкочастотных ультразвуковых колебаний, в том числе для проведения лекарственного фонофореза.

При данной патологии применяются лечебное питание в комбинации диет № 7, № 10 и № 15. При этом необходимо учитывать наличие хронических заболеваний у больного, например, такого серьезного, как *деформирующий артроз*. Остановимся на этом подробнее.

Лечебное питание при деформирующем артрозе

Цель лечебного питания при *деформирующем артрозе (ДА)* направлена в первую очередь на обеспечение пациентов дефицитными пищевыми веществами (как по количеству, так и по качеству). Оно должно быть индивидуальным, скоррегированным, содержащим определенное количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов, жидкости. А также зависящим от пола человека (мужчина или женщина), возраста, климата, характера труда.

Остановимся немного подробнее на основным продуктах для пациентов с ДА:

Белки: мясо красное (телятина, нежирная баранина), мясо белое (куриная грудка, кролик нежирный, индейка, и т.д.

Рыба: холодных северных морей свежемороженая (сельдь, сардина, скумбрия, треска, хек, минтай, судак, окунь, навага, лосось, форель и т.д.).

Морепродукты: кальмары, мидии.

Куриное яйцо.

Молоко и молочные продукты: 1%-й кефир, йогурт обезжиренный, простокваша, 1%-я кефирная активия, 10%-е сливки, 2,5%-е молоко, 10-15%-я сметана, 5%-й творог.

Сыры: с жирностью меньше 20%.

Жиры: растительное масло (подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное, рапсовое), сливочное масло (лучше топленое).

Углеводы: *хлеб и хлебобулочные продукты* из муки грубого помола (ржаной, зерновой с отрубями, кукурузный, гречишный).

Печенье: овсяное, крекер с отрубями, простая сушка.

Макаронные изделия: из твердых сортов пшеницы.

Мед, молочный сахар: конфеты («коровка», «школьные»), зефир, пастила, мармелад, фруктоза, варенье из ягод, фруктов.

Растительные белки: кабачки, тыква, патиссоны, фасоль, горох, орехи, баклажаны, семечки подсолнечные, чечевица.

Фрукты: яблоки, цитрусовые, сезонное употребление (слива, персики, киви, виноград и т.д.).

Ягоды в сезон: черная смородина, ежевика, малина, клубника, земляника, черешня, вишня, калина, облепиха, черноплодная рябина, арбузы и т.д.

Овощи: все виды капусты, картофель, морковь, свекла, томаты, огурцы.

Зелень: все виды салатов, укроп, петрушка, сельдерей, кинза, зеленый лук, чеснок).

Scan by Tetyanka_&TTT22

Напитки: свежезаваренный чай (черный, зеленый, красный, коричневый, фруктовый), какао, компоты, кисель и морсы, свежевыжатые соки и вода столовая без газа.

Из привычного ежедневного рациона **следует исключить**

копчености, колбасные изделия, консервы, уксус, соль, сахар, все острое, соленое и жирное. Кроме того, выпечку, газированные напитки, кофе, сливочный шоколад, торты, пирожные, грибы, майонез.

Методы приготовления:

Пища готовится исключительно на пару, в тушеном, вареном виде или запеченная в рукаве. Прием – 4-5 раз в день.

Разовые порции:

Каша – 200-250 мл, первое блюдо – 250-350 мл, мясо – 100-150 г, рыба – 150-200 г, макароны – 200 г, напитки – 200-250 мл, хлеб – 100 г, овощи – 250 г, фрукты – 300 г, творог – 100-150 г, 1 яйцо, сыр – 30 г, масло растительное – 15 мл, сливочное масло – 5-7 г, мед – 1 дес. ложка, варенье – 15 мл, мармелад – 2 шт., конфета – 1 шт., зефир – 1 шт., фруктоза – 1 дес. ложка, сушка или галета – 2-3 шт., печенье – 1-2 шт., 1 грецкий орех, 1 ч. ложка кедровых орешков, кешью – 2-3 шт., миндаль – 5 зерен.

Примерное меню на 1 день:

За 1 час до завтрака выпить 200 мл стакана теплой воды.

Завтрак:

Каша пшенная (1 часть воды, 1 часть молока), запеченная тыква, масло сливочное, мед по вкусу. Свежезаваренный чай с галетами.

Через 2-2,5 часа – второй завтрак: выбрать что-то одно.

Творог – 100 г + банан.

Йогурт – 200 мл + ягоды.

Сыр + яблоко.

Через 40-60 минут какой-нибудь напиток.

Через 3 часа – обед:

Первое блюдо на мясном или рыбном бульоне или вегетарианское + хлеб.

Второе блюдо: мясо, рыба, тушеные овощи, картофельное пюре.

В качестве **гарнира** к мясу или рыбе салат из овощей в сезон, заправленный растительным маслом и лимонным соком, хлеб – 100 г.

Напиток на выбор через 40-60 минут.

Через 2-2, 5 часа полдник, на выбор:

сок – 200 мл, 200 г ягод или фруктов или 200 г овощного пюре.

Ужин: второе блюдо на выбор:

котлета, мясо, рыба, омлет с овощами, сырники, запеканка + овощной салат.

Через 40-60 минут какой-нибудь напиток.

На ночь любой кисломолочный напиток.

Кроме того, полезно каждый час выпивать в теплом виде по 100-150 мл в зимний период, и по 150-200 мл в теплое время года столовой воды без газа.

В заключение отмечу, что привела примерное меню для больных с *деформирующим артрозом* без учета их сопутствующих заболеваний, которые могут внести коррективы в рацион питания.

Фитотерапия

Рецепт № 1

Взять в равных частях цветки **бузины**, измельченный корень **петрушки**, кору ивы, лист **крапивы двудомной**. Сбор измельчить, поместить в стеклянную посуду, хранить в темном и сухом месте.

1 ст. ложку сбора заварить 300 мл кипятка, прокипятить 5 минут на медленном огне, настаивать 1 час, процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 150 мл отвара 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 6 недель, затем сделать перерыв и курс повторить.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Для заметок

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА»?!

Во всех почтовых отделениях идет подписка на 2016 год. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения Плюс. Украина» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Индекс	Название	Стоимость подписки с услугами почты, грн.		
		1 мес.	3 мес.	6 мес.
23796	ЗОЖ В УКРАИНЕ	8,89	25,97	50,24
91967	**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА**	9,30	27,20	52,70
99736	Комплект: ЗОЖ В УКРАИНЕ + ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА	16,43	48,59	95,45
68104	Комплект: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УКРАИНЕ» + «ПРОГРАММКА»	19,47	57,71	113,24

Scan by Tetyanka_&TTT22

ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ МОЖНО ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ УКРАИНЫ.

Ф.СП-1

Державний комітет зв'язку та інформатизації України

АБОНЕМЕНТ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА

На газету / журнал **91967** (індекс видання)

(найменування видання)

Кількість комплектів

на 2016 рік по місяцях:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куди (поштовий індекс) м./с. р-н (адреса) буд. кв.

обл. вул.

Кому (прізвище, ініціали)

ПВ | місце | літер

ДОСТАВНА КАРТКА-ДОРУЧЕННЯ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА

На газету / журнал **91967** (індекс видання)

(найменування видання)

Вартість передплати грн. коп. / переадресування грн. коп. Кількість комплектів

на 2016 рік по місяцях:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

поштовий індекс

місто/село

область

район

код вулиці

вул.

буд. корп. кв.

прізвище, ініціали

Звездчатка средняя

Рецепт № 2

1 ст. ложку свежей травы звездчатки средней в эмалированной посуде нужно заварить 250 мл кипятка, настаивать 4 часа, закрыть сверху полотенцем, процедить.

Пить по 50 мл в теплом виде 4 раза в день за 20 минут до еды, курс – 1 месяц, перерыв – 3-4 недели и лечение повторить.

Не забывайте о лечении продуктами пчеловодства и мумиё (см. «ПР+» № 7-10, 2013 г.).

Фото Жанны Агаповой.

«Предупреждение Плюс»: Тамара Ивановна рекомендовала также лечение миофасциального синдрома овощными соками. Об этом вы сможете прочитать в следующем номере.

Scan by Tetyanka_&TTT22

ВЫПУСТИТЬ ПАР

Артериальная гипертензия

Артериальная гипертензия (гипертония) — хроническое заболевание, выражающееся в стойком повышении артериального давления. Врачи называют гипертоническую болезнь эпидемией XXI века. В развитых странах ею страдает 50–60% пожилых людей, и в половине случаев именно осложнения артериальной гипертонии являются причиной летального исхода. Несмотря на то, что за несколько последних десятилетий в медицине произошел прорыв в области лечения этого недуга, он остается одним из самых коварных и опасных. Это связано с тем, что начальная стадия гипертонии протекает бессимптомно, многие пациенты, входящие в группу повышенного риска по этому заболеванию, пренебрегают профилактикой, а иногда и лечением.

В подавляющем большинстве случаев причину повышения артериального давления (АД) установить не удается, в такой ситуации речь идет об эссенциальной, или *первичной, гипертонии*. Именно эта форма заболевания обычно регистрируется у пожилых людей. В 8–10% случаев артериальная гипертензия развивается как симптом другого заболевания или как побочный эффект от приема некоторых лекарственных препаратов. В таких случаях говорят о *вторичной гипертонии*. Чаще всего к ней приводят заболевания почек, эндокринные патологии, прием стероидов, кортизона и некоторых жаропонижающих препаратов.

Существует множество факторов риска, которые могут способствовать стойкому повышению давления в кровяном русле. Основными из них считаются следующие:

- избыточный вес;
- чрезмерное потребление поваренной соли;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;

- недостаточное поступление калия с пищей;
- наследственная предрасположенность;
- нарушение обмена холестерина.

При формулировке диагноза врачи указывают степень артериальной гипертензии и стадию заболевания.

Легкая степень: повышение систолического давления находится в пределах 140-159 мм рт. ст., а диастолического – 90-99 мм рт. ст.

Умеренная степень: систолическое давление достигает 179 мм рт. ст., а систолическое – 109 мм рт. ст.

Тяжелая степень: повышение артериального давления выше 180/100 мм рт. ст.

I стадия: регистрируется незначительное повышение артериального давления, гипертонические кризы случаются редко или вовсе отсутствуют, нет поражения органов-мишеней (сердце, почки, головной мозг).

II стадия: повышенное кровяное давление, частые гипертонические кризы. Регистрируется поражение органов-мишеней (увеличение границ сердца, признаки поражения почек).

III стадия: резкое повышение артериального давления, сопровождаемое развитием сердечной и почечной недостаточности. Признаки поражения органов-мишеней очевидны.

В подавляющем большинстве случаев небольшое повышение кровяного давления не дает никакой симптоматики и является случайной находкой при профилактическом осмотре или обследовании по поводу другого заболевания. Первые симптомы появляются лишь при поражении органов-мишеней, но и они зачастую могут быть выявлены только при врачебном осмотре. В первую очередь страдает сердце. Из-за повышенной нагрузки на него происходит гипертрофия (утолщение) стенки левого желудочка. Далее наблюдаются изменения в стенке кровеносных сосудов и нарушение кровоснабжения внутренних органов. Именно тогда у больных появляются жалобы, связанные с болезнью: периодические головные боли, головокружение, одышка, боли в области сердца, ощущение перебоев в его работе.

Scan by Tetyanka_&

Очень часто гипертоническая болезнь проявляется в виде гипертонического криза, при котором все симптомы, описанные выше, значительно усиливаются. В дальнейшем эти симптомы нарастают, что проявляется в ухудшении состояния больного и нарушении работы органов-мишеней. Развивается ишемическая болезнь сердца, почечная недостаточность нарастает, возникают признаки гипертонической энцефалопатии, страдают сосуды сетчатки глаза, что отражается на остроте зрения.

Лечение гипертонии средствами гомеопатии

При *гипертонии, сопровождающейся кровотечениями из носа*, назначают Aconitum 3C по 3 крупинки три-четыре раза в день на протяжении пяти дней.

Если пациент либо *молчалив и безразличен к окружающему*, либо слегка *полноват* и *наделен подавленной активностью* (как психической, так и физической), назначается Baryta carbonica 6C по 5 крупинок два-три раза в день на протяжении семи дней.

Пациентам, страдающим *мозговым атеросклерозом и гипертонией,* назначают Baryta iodate 12C по 5 крупинок два раза в день в течение месяца.

При *головных болях* у гипертоников, хорошо помогает Magnesium phosphoricum 6C по 5 крупинок три раза в день на протяжении недели.

Когда гипертония сопровождается *шейным остеохондрозом и сильными болями в области затылка*, назначают Strontium carbonicum 3C по 3 крупинки три раза в день на протяжении месяца.

В случае гипертонии *почечного происхождения* необходимо принимать Plumbum 12 C по 5 крупинок три раза в день в течение месяца.

Если гипертоническая болезнь зашла слишком далеко, и пациент жалуется на *слабость, потерю памяти и плохую трудоспособность*, то рекомендуется Phosphorus 12C по 5 крупинок три раза в день две недели, затем сделать перерыв на месяц и повторить прием еще две недели.

При *атеросклеротическом поражении* периферических артерий следует начать прием Plumbum 6C по 5 крупинок три раза в день в течение месяца.

Невысоким, полным и рано стареющим мужчинам, страдающим артериальной гипертонией, назначают Calcarea carbonica 6C по 5 крупинок два раза в день в течение одного месяца.

Очень эффективна Nux vomica, особенно *у деловых, вечно занятых людей*. Ее назначают в разведении 30C по 5 крупинок один раз в день в течение месяца.

Когда гипертоническая болезнь сочетается с *бронхиальной астмой*, следует начать прием гомеопатического лекарства Viscum album 3C по 5 крупинок один раз в день в течение двух недель.

Наконец, в случае приступов *головной* и *сердечной боли* и *шума в ушах* в периоды гипертонического криза назначают Veratrum viride 3C по 5 крупинок один раз в день в течение недели.

Для терапии гипертонии гомеопатией существует более ста различных гомеопатических монопрепаратов. И основная цель врача в данном случае – подбор такого препарата, который будет максимально подходить больному.

Владимир МУХИН,
врач-гомеопат.

ИЗ НАШЕГО АРХИВА

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ

«...Нельзя носить в себе состояние беспокойства. Снимают его массажами и похрустыванием пальцев на руках.

Массируют каждый палец, проходя его от ладони к кончикам. Потом сцепляют руки в замок и похрустывают. Это отличная разрядка для нервной системы, особенно после того, как человек понервничал. Полезно постоянно теребить в пальцах какие-то мелкие предметы.

Срабатывает истина: когда пальцы работают, мозг отдыхает».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
«Предупреждение Плюс» №4, 2008 г.

Scan by Tetyanka_&TTT22

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРОТИВ СЛАДКОГО НЕДУГА

Сахарный диабет 2-го типа

«Предупреждение Плюс»: В прошлом, 8-м номере мы возобновили наступление на одну из самых распространенных болезней в рубрике «Школа диабета». На эту тему всегда есть что сказать. Надеемся, что вы обратили внимание на таблицы продуктов, которые мы разместили на развороте журнала (см. «ПР+» № 8, сс.58-72) так, чтобы можно было аккуратно и без ущерба для остальных материалов вынуть и держать их на кухне для ежедневного пользования. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию материал нашего постоянного автора – фитотерапевта Владимира КУПЧИНА.

На фоне таких заболеваний, как острые и хронические панкреатиты, холециститы, гепатиты, опухоли желез, эндокринные расстройства, атеросклероз, ожирение и др., может скрываться еще одна болезнь, в некоторых случаях даже опасная для жизни, – сахарный диабет. В появлении и развитии сахарного диабета большую роль играет наследственное предрасположение. А усугубляет эту болезнь гиподинамия, увлечение сладостями и мучными изделиями, переедание, физические и психические травмы, инфекции, интоксикации, гипертония и другие факторы.

Для лечения *сахарного диабета*, особенно *на начальных*, незапущенных *стадиях*, испытанными средствами традиционно считаются **стручки фасоли, листья черники, брусники, толокнянки, березы, лавровый лист, а также корни лопуха, одуванчика, девясила, цикория, трава спорыша, хвоща полевого, сушеницы болотной, земляники лесной.** К *сахароснижающим* растениям относят огородные и посевные культуры: **лук, чеснок, хрен, петрушку, пастернак, сельдерей,**

капусту, огурец, салат, ревень, спаржу, горох, бобы, гречиху, овес. Используют растения как отдельно, так и в сборах.

● Берут измельченные стручки **фасоли**, корни **лопуха**, листья **черники** в равном по объему количестве, перемешивают.

3 ст. ложки смеси заливают с вечера 1 л сырой воды, настаивают ночь, утром кипятят 5-10 минут, настаивают до остывания. Весь этот отвар выпивают в течение дня за 6 приемов. Курс – 1 месяц, затем можно перейти к другим рецептам.

● Из равных объемных частей измельченных стручков **фасоли**, листьев **черники**, **березы**, **крапивы**, травы **зверобоя**, корней **одуванчика** берут 3 ст. ложки смеси, заливают 3 стаканами воды, варят 5 минут, настаивают 30 минут, процеживают и пьют по 100 мл 4-5 раз в день до еды курсом в 1 месяц.

● 1 ст. ложку сушеных ягод **бузины черной** заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, принимают по 50 мл 3-4 раза в день после еды.

● 1 ст. ложку сухих листьев **грецкого ореха** залить 2 стаканами воды, кипятить 15 минут, настоять до остывания. Выпить за 3-4 приема в течение дня.

Подобные рецепты можно почерпнуть из многих книг по лекарственным растениям. Но я приведу лишь те, которые мне приходилось применять в моей практике и которые давали неплохой результат.

В моем селе, где я родился и вырос, в послевоенные годы мы, мальчишки, да и взрослые, частенько лакомились молодой сердцевиной **рогоза** и **земляной грушей** (топинамбур). Надо сказать, что в те времена жители села никогда даже не слышали о сахарном диабете. О лечении топинамбуром написано много, а рецепт из рогоза таков:

1 ч. ложку сухих измельченных листьев рогоза узколистного залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 1-2 минуты, остудить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Когда сахар в крови нормализуется, продолжать поддерживающее лечение хотя бы неделю-полторы ежемесячно.

Помню, как с детства при прополке огорода мне досаждал злостный сорняк – **пырей ползучий**. На благодатной почве он появлялся раньше и рос быстрее огородных культур.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Рогоз узколистный

Но через 4 десятилетия, когда я приезжал в свое село и ко мне обращались больные, сорняк стал первейшим эффективным лекарством при *сахарном диабете, гипертонии, нефрите, пневмонии, цистите, ревматизме, желчнокаменной болезни, фурункулезе:*

1 ст. ложку измельченных корней пырея ползучего залить 200 мл воды, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2-4 недель.

Однажды приезжает ко мне мой давний знакомый с Кавказа. В свое время я останавливался у него, когда бывал в командировках. Из своего сада он привез мне прекрасный букет зеленых веток **лавра благородного** и попросил помочь на предмет сахарного диабета. Не раздумывая, я ему сказал: «Вернешься домой – лечись лавром».

10 сухих, здоровых листьев, без пятен и желтизны, залить 3 стаканами кипятка, настоять 3 часа. Пить по полстакана

3 раза в день. Через 10-15 дней сахар войдет в норму. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Внимание: покупая на рынке лавр благородный, не спутайте его с лавровишней, все части которой ядовиты!

Золототысячник у меня на вооружении с самого начала моей практики. Применяю его в основном для лечения псориаза, *экземы* и *дерматитов*, неплохо растение зарекомендовало себя и при лечении *сахарного диабета*. Но не каждый год удается заготовить его (растение двухлетнее, мигрирующее). Прибудешь на то место, где когда-то собирал его, а там – ни одного экземпляра. Вот мне и пришлось заменить его **полынью горькой**, и очень удачно:

1 ст. ложку измельченной травы золототысячника или полыни горькой залить 150 мл водки, настоять 7-10 дней, процедить. Принимать по 20-30 капель в рюмке воды 3 раза в день за 15 минут до еды. Через 3-4 недели чередовать с другими растениями.

Давненько приглянулась **осина**, часто выручавшая меня и моих пациентов. Я заготавливаю кору из молодых веток и стволов ранней весной во время сокодвижения.

3 ст. ложки измельченной сухой коры осины залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и варить 10 минут. Настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды в течение 1 месяца при панкреатите и сахарном диабете. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Ожирение – самая распространенная причина диабета: жиром окутываются поджелудочная железа и печень. Поэтому первейшей необходимостью при лечении *диабета 2-го типа* является сброс лишнего веса! Чтобы похудеть, надо больше двигаться, не переедать, проводить разгрузочные дни, перейти на диету (см. «ПР+» №7, 2016 г., «Совсем не сладкая болезнь»). Исключить: шоколад, конфеты, сахар, сдобы, торты, мучные изделия, мороженое, бананы. А также острые и копченые блюда, алкоголь. Пищу принимать малыми порциями 5-6 раз в сутки.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Очень тяжело поддается лечению диабет инсулинозависимый. Известный травник Рим Ахмедов (Башкирия) в своей книге сообщает, что ему удавалось вытаскивать больных даже из диабетической комы, а при дальнейшем лечении содержание сахара в крови снижалось до нормы. Столь быстрый эффект достигался благодаря **почкам сирени обыкновенной** (низкий поклон ему за это открытие). Почки запасают ранней весной до распускания листьев.

1 ч. ложку сухих почек сирени обыкновенной залить 100 мл сырой воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить 1-2 минуты, не больше, 2 часа настоять, процедить. Пить надо по 1 ст. ложке 4 раза в день с равными промежутками времени. Курс лечения – 3-4 недели, желательно под врачебным контролем.

При необходимости можно провести несколько таких лечебных курсов с полутора-двухнедельными перерывами между ними. А затем перейти к более традиционным методам фитотерапии.

Впечатляющий эффект при лечении *инсулинозависимого диабета* оказывает **купена лекарственная** (Polygonatum officinale). Растет в смешанных лесах. Корни можно заготавливать с конца лета до глубокой осени, с их участием делают настойку и отвар.

Купена лекарственная

Настойка: 10 г сухих измельченных корней купены лекарственной залить 100 мл 70-градусного спирта, настоять 21 день.

Отвар: 1 ст. ложку измельченных сухих корней купены лекарственной залить 0,5 л кипятка в эмалированной посуде, при накрытой крышке подержать минуту-две на малом огне и, не давая закипеть, настоять 1 час, процедить.

Отвар пить по полстакана 4 раза в день вне зависимости от еды, а утром и вечером принимать по 10 капель настойки в рюмке воды, курс – 2-3 недели.

Внимание: сирень и купена — растения ядовитые, поэтому дозы не превышать, следить за самочувствием. Кроме того, корни купены обладают рвотным действием.

Для пожилых людей питание должно быть полноценным и разнообразным и в основном не отличаться от питания здорового человека. Исключение должны составлять легкоусвояемые углеводы: сахар, мед, конфеты, варенье, торты, сладкие напитки, от употребления которых надо воздержаться. Пищу, содержащую медленно усвояемые углеводы (хлеб, каши, мучные изделия, жидкие молочные продукты), можно принимать в тех же количествах, что и здоровому человеку.

Независимо от типа сахарного диабета всем больным, у которых заболевание выявлено в возрасте до 55-60 лет, необходимо снижать уровень глюкозы в крови до цифр, максимально близких к нормальным. Для лечения больных 2-го типа бывает достаточно соблюдать диету, принимать фитопрепараты из сахароснижающих растений, контролировать уровень сахара в крови.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт,
г. Киев.

Scan by Tetyanka_&TTT22

МЕНЯЕМ «БЫСТРЫЕ» УГЛЕВОДЫ НА «ДЛИННЫЕ»

Рак прямой кишки

В последнее время заболеваемость раком прямой кишки стала неуклонно возрастать. В среднем за год, по данным ВОЗ, число онкобольных с данной патологией увеличивается на 1%. Причин тому много, и я постараюсь их сегодня назвать, но одна из основных — это неправильное питание. Сегодня ученые стали больше уделять внимания уровню холестерина в сыворотке крови, называя именно холестерин главным виновником почти всех видов рака.

Обратите внимание, как изменился ваш рацион в сторону большего потребления жиров, белков, «быстрых» углеводов и малого содержания растительной клетчатки и «длинных» углеводов. К «быстрым» углеводам относятся сладкие напитки (соки, кола), мучные изделия, картофель, сухофрукты (особенно финики), батончики (сникерс, марс), рис, мюсли, чипсы и др. «Медленные» углеводы включают в себя крупы, макароны, хлеб грубого помола, фрукты и ягоды с низким содержанием сахара, овощи, грибы и т.д.

Немаловажное значение имеет и курение, так как сигаретный дым способствует развитию многих видов рака, в том числе и рака прямой кишки. Помимо никотина (основного компонента) еще более 4000 соединений сигаретного дыма, растворяясь в проглоченной слюне, непосредственно влияют на легкие, желудочно-кишечный тракт, на весь организм и даже на шейку матки (в частности, на цервикальную слизь шейки матки), на сперматозоиды. Различные элементы сигаретного дыма стимулируют выработку гормонов стресса, адреналина и норадреналина, которые усиливают рост уже существующего рака, вызывают гибель слизистых оболочек здорового кишечника, нарушая кровоток в клетках слизистых, создавая условия

для развития рака. Может быть, поэтому мужчины болеют в 1,5 раза чаще, чем женщины.

Наследственные формы рака толстого кишечника обычно локализуются в правой части кишечника, опухоли же левой части кишечника, в том числе и опухоли прямой кишки, не имеют наследственных факторов. Здесь мы чаще говорим о семейных привычках в питании, которые не всегда бывают правильными.

На что обратить внимание

Боль как характерный ранний симптом заболевания типична только для рака анального канала. Сильные боли могут возникать во время дефекации и продолжаться длительное время после ее завершения. При раке других отделов прямой кишки боль, как правило, возникает только на поздних стадиях, правда, иногда могут возникать боли неопределенного характера в крестце и пояснице. Опухоль диаметром до 2-3 см, занимающая половину окружности стенки прямой кишки, имеет «возраст» около полугода и редко прорастает за пределы прямой кишки. Самое ужасное, что симптомов при этом у больного практически не бывает, стало быть, и обращений к врачу тоже нет. Образования, охватывающие всю стенку прямой кишки по кругу, всегда имеют «возраст» более года. Во всех случаях наблюдается прорастание опухоли сквозь все слои кишки и выход ее в параректальную клетчатку. Появляющиеся симптомы интоксикации выраженного воспалительного характера, боли, нарушения дефекации побуждают больного обратиться к врачу. Тенезмы (ложные позывы к дефекации) с выделением гноя и слизи с кровью — признак запущенного заболевания.

Любые нарушения в привычной работе кишечника должны стать для вас поводом обратиться к проктологу.

И чем раньше начато лечение, тем оно будет успешнее и безболезненнее. Большинство злокачественных опухолей прямой кишки формируются из доброкачественных полипов, часто образующихся при злоупотреблении алкоголем. Рак, как правило, развивается из полипов размером более

Scan by Tetyanka_&TTT22

2 см, чаще из ворсинчатых аденом на плоском основании. Если полип имеет в ширину больший размер, чем в высоту, то вероятность его перерождения значительно увеличивается. Неровная поверхность чаще бывает у злокачественных полипов, а зазубрины на основании означают, что произошло уже проникновение в стенку кишечника, при этом полип уже полностью превратился в злокачественный. Аденокарцинома является наиболее частой (90%) гистологической формой рака прямой кишки и наименее злокачественной. Солидные и перстневидноклеточные раки более агрессивные и быстрые.

Поэтому кроме ректального кровотечения, даже минимального, нужно обращать внимание на изменение размера каловых масс, ленточный стул, неожиданное появление запоров или поноса или появление слизи в каловых массах (указывает на ворсинчатую аденому), синдром раздраженного кишечника, повышенный метеоризм и другие изменения.

Методы лечения

Сочетание фитотерапии в лечении опухолей прямой кишки с методами официальной медицины при проведении лучевой и химиотерапии, в подготовке к оперативному лечению и после него всегда дает хорошие результаты. Это позволяет снизить количество частых рецидивов и метастазирования при данной локализации опухоли, улучшить качество жизни больного, его самочувствие. Самостоятельное лечение травами применяется либо на ранних стадиях заболевания, когда не могут поставить диагноз, несмотря на жалобы больного, или когда врачи отказываются от проведения лечения в силу запущенности данного случая.

Лучшим методом лечения рака прямой кишки из методов официальной медицины является хирургический. Благодаря ему удалось избежать многих послеоперационных осложнений и добиться 50% пятилетней выживаемости больных! Химическая и лучевая терапия как самостоятельные методы при данном диагнозе не являются эффективными, применяются в паллиативном (поддерживающем) лечении.

Фитотерапия

Применение адаптогенов на протяжении всего периода лечения заболевания прямой кишки, в том числе и доброкачественных полипов (аденом), должно быть обязательным. Адаптогены имеют не только самостоятельный противораковый эффект, но и снижают вероятность метастазирования опухоли после проведенного оперативного лечения. У больных раком прямой кишки снижено количество лимфоцитов, клеточный и гуморальный иммунитет. Наличие у больного повышенного числа лимфоцитов, активно подавляющих местные и отдаленные микрометастазы, считается хорошим признаком в плане выживаемости.

Настой плодов лимонника китайского. Снижает *уровень кортикостероидов, увеличивает просвет и длину кишечника, увеличивает доступность раковых клеток для лечения травами*, обладает хорошим *противовоспалительным* эффектом, предотвращает снижение лимфоцитов даже во время лучевой терапии, *развивает клеточный* и *гуморальный иммунитет*.

50 г высушенных плодов измельчить в кофемолке, залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить. Принимать по 1 ч. ложке утром до еды. При отсутствии нарушения пищеварения (изжоги, метеоризма и др.) плавно увеличить дозировку до 1 ст. ложки. Курс лечения – 3 месяца.

Смесь спиртового экстракта **левзеи сафлоровидной** по 20 капель за прием и **экстракта элеутерококка** по 10 капель за прием (аптечные препараты), принимают 3 раза в день с 1/3 стакана воды. Курс лечения – 2 месяца. Сочетание этих адаптогенов помимо иммунных функций еще хорошо *снижает уровень гипоксии в толстом кишечнике*.

Применение растительных ядов

Для лечения *доброкачественных* и *злокачественных* опухолей прямой кишки применяется экстракт **веха ядовитого**, который оказывает *противоопухолевое* воздействие не только на первичный очаг рака, но и на его *метастазы*. В отличие от настойки болиголова экстракт веха мягко воздействует на печень.

Scan by Tety...ka_&TTT22

Экстракт готовят только из свежего сырья, так как высушенное имеет слабый противораковый результат. Он имеет более насыщенные цвет и запах.

Стеклянную банку наполняют измельченным сырым корнем растения и заливают 70% спиртом в соотношении 1:5. Настаивают в темном месте при комнатной температуре 2 недели.

Применяют по методике «горкой» с 1 капли до 10 и обратно до одной 3 раза в день с 1/4 стакана воды. Затем 7-дневный перерыв с очисткой организма. При хорошем состоянии и анализах крови дозировку можно увеличить под контролем анализов крови.

Для дополнительного воздействия на всю брюшную полость можно использовать *пупочную терапию*:

закапать в область пупка 1 каплю масла лимонника китайского и 3-4 капли экстракта веха, заклеить сверху лейкопластырем на ночь до полного впитывания экстракта веха.

Иногда в комплексное лечение рака прямой кишки добавляют **настойку чистотела**, позволяющую *снизить воспаление в прямой кишке*. Но как самостоятельное средство при лечении рака прямой кишки она не применяется, т.к. препараты чистотела не способны проникать внутрь кишки. Именно поэтому препараты чистотела неэффективны для лечения полипов, расположенных ближе к анусу, так как чистотел не в состоянии преодолеть многослойный эпителий.

Для лечения удаленных от ануса полипов применяют водный настой высушенного чистотела.

Особо отмечу, что лечение только растительными ядами не приносит ожидаемого результата. Часто при увеличении дозировок растительных ядов создается иллюзия разрушения опухоли вследствие обезболивающего эффекта. Да, обезболивание снижает спазмы, повышает настроение, иногда аппетит, но рак не лечит. В течение небольшого количества времени боль нарастает, а опухоль оказывается еще большего размера. Добавление неядовитых трав помогает в решении вопросов воспаления, отеков, повышения иммунитета, пищеварения и аппетита. Кроме того, сами неядовитые травы могут оказывать достаточно сильный противораковый эффект без побочных проявлений.

Scan by Tetyana&TTT32

Сассапариль шероховатый

Приведу еще рецепт **универсального отвара из разных видов коры**, который может употребляться для лечения *рака прямой кишки* (внутрь и в виде микроклизм).

Смешать приблизительно в равных количествах **кору бузины, вяза** (лучше японского), **осины, облепихи, ольхи, луб бархата**. Предварительно кору лучше измельчить до однородного состояния. Для приготовления отвара залить 1 ст. ложку смеси с горкой 0,5 л воды, довести до кипения, но не кипятить. Держать на медленном огне 30 минут, процедить, охладить. Вводить в прямую кишку по 50 мл 2-3 раза в день с добавлением экстракта веха по 3 капли в микроклизму.

Настойка из сбора корней смилакса и других растений. Это эффективный препарат, работающий быстро, *подавляющий инвазию основного очага опухоли*, значительно *уменьшающий вероятность метастазирования в печень, токсичность в прямой кишке* и во всем организме, *снижает спазмы кишечника* при непроходимости, *заживляет слизистые, усиливает пищеварение*.

Измельченные **корни смилакса** (сассапариля) любого вида – 4 части, **астрагала перепончатого** – 3 части, **ломоноса маньчжурского** – 2 части, **корни винограда** – 2 части, **патринии** (любого вида) – 2 части, **софоры желтеющей** – 1 часть, **дудника** (любого вида) – 1 часть.

Сырье поместить в стеклянную банку и залить 50%-м спиртом в соотношении 1:5. Настаивать в теплом месте 2-3 недели. Принимать по 15 капель 3 раза в день за 30 минут до еды с 1/3 стакана воды.

Микроклизмы при раке прямой кишки

Микроклизмы являются одним из основных видов лечения прямой кишки в силу хорошей доступности. Обычно подбирают сбор трав, исходя из состояния больного и его анализов крови. Для микроклизм используют поочередно водные отвары, масляные вытяжки и различные мази на основе прополиса, медвежьего жира и трав, так как прямая кишка обладает низкой всасываемостью. Задача микроклизм – прежде всего снизить воспаление в прямой кишке, повысить регенеративные (заживляющие) свойства слизистой на фоне мягкого противоопухолевого эффекта.

При проведении курса микроклизм нужно обязательно изменять их состав. К примеру, утром делать с водным настоем или отваром, а на ночь масляную (с маслами трав). Отвар будет проникать глубоко в ткани, а масла успокаивать, заживлять слизистую оболочку. Увы, но воспаление будет всегда, коль скоро мы разрушаем раковые клетки. Если вы утром поставили масляную микроклизму с ядовитыми травами, то вечерняя должна быть с отваром заживляющих трав: цетрария, семена льна, кора ильма, корень алтея, девясила, шлемник и др. Также не следует увлекаться только масляными или водяными микроклизмами или мазями, что влечет за собой болевые симптомы, отечность, воспаление. Вдумчивое использование различных методов позволит избежать обострения и быстрее получить хорошие результаты.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, фитотерапевт,
Фото Павла Ефремова.

«Предупреждение Плюс»: основу любого лечения составляет питание. При раке прямой кишки это, пожалуй, не менее важная тема, чем лечение и фитотерапия. О том, какие продукты помогают в борьбе с недугом и как их готовить, вы узнаете в следующем номере.

РАСЦВЕТАЛИ ЯБЛОНИ И ГРУШИ

Полезные свойства фруктов и ягод

«Предупреждение Плюс»: Наступил сентябрь. И как же здорово полакомиться в холодную пору вкусным вареньем, полезным желе или джемом, заранее приготовленными запасливыми хозяйками на протяжении всего лета. Осенью еще можно пополнить свои домашние припасы.

С полезными свойствами фруктов и ягод, а также с замечательными рецептами их приготовления поделится наш постоянный автор, врач-терапевт, кандидат медицинских наук Тамара Ивановна БОРКУНОВА.

Яблоки

Одним из самых распространенных плодовых растений на Руси всегда считалась **яблоня**, в которой содержится много витаминов, в том числе С, B_1, B_2, Р, Е; каротины, микроэлементы, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты, фитонциды.

Ее плоды оказывают общеукрепляющее действие, снижают холестерин, способствуют нормализации обмена веществ, обладают *противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, кроветворным, гипотензивным, болеутоляющим и сахароснижающим действием.*

Яблоки показаны при следующих заболеваниях: атеросклерозе сосудов сердца, гипертонической болезни, ожирении, заболеваниях печени и почек, анемии, сахарном диабете и т.д.

Яблоки полезно употреблять в свежем виде в сезон, лучше через 1-1,5 часа после еды.

А сколько полезных и вкусных блюд можно из них приготовить: салаты, закуски, повидло, джемы, фруктовые супы, кисели и т.д. Предложу лишь несколько рецептов.

Салат из яблок, моркови, изюма

Scan by Tetya_Lena_&TTT22

На 3 яблока нам понадобится 4 средних моркови, 2 ст. ложки изюма, йогурт 100 мл.

Изюм необходимо перебрать, промыть и замочить в кипяченой теплой воде на 20-30 минут. Яблоки и морковь вымыть, почистить, порезать соломкой. Добавить изюм и йогурт, все перемешать. В салат можно добавить немного порезанной петрушки.

Яблочный суп с медом

Взять 1 большое яблоко, 1 стакан обезжиренного кефира, мед по вкусу.

Яблоко натрите на терке, залейте кефиром, добавьте по вкусу мед, размешайте до полного растворения. Положите в тарелку белые сухарики или гренки и подайте к столу.

Общеукрепляющая смесь

На 2 яблока взять 5 шт. чернослива, по 3 шт. инжира и урюка, 1 ст. ложку изюма, 2 ломтика лимона.

Все компоненты положить в небольшую эмалированную кастрюлю.

Порезать туда яблоки и залить кипяченой водой так, чтобы она все покрыла, и прокипятить на слабом огне 5-8 минут, затем немного остудить. Можно есть в теплом виде на завтрак, при желании добавив 2 ст. ложки геркулеса.

Груши

Груша известна с доисторических времен, созревает с августа по октябрь. Эта культура появилась в Греции более 3 тысяч лет назад, в Россию пришла из Византии, а в Подмосковье ее стали разводить с XYI века. Плоды груши, содержащие витамины С, В, B_6, сахар, пектин, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества и микроэлементы, обладают *противомикробным, обезболивающим, закрепляющим, вирусонейтрализующим, мочегонным, жаропонижающим* свойствами. Свежие фрукты применяют при почечных недугах (*мочекаменная болезнь, воспаление почек и т.д.*); мочевого пузыря (*цистит, злокачественные заболевания, колиты*), сопровождающихся поносами.

Не рекомендуется пациентам с хроническими запорами.

Можно приготовить с помощью соковыжималки.

Грушевый сок

Его полезно пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день, при желании можно добавить 1 ч. ложку меда, через 1-2 часа после еды.

Суп из свежих фруктов

Взять по 50 г груш, персика, яблок, кизила, 50 мл 10%-х сливок, 20 г риса и 500 мл воды.

Фрукты промыть, очистить от кожицы, которую потом поместите на 5-10 минут в кипящую воду, затем настаивайте 30 минут, процедите.

В этот отвар по вкусу добавьте мед, нарезанные дольками яблоки и груши и поварите еще 5-10 минут. После этого положите порезанные персики и кизил и доведите до кипения. Подают с отварным рисом и сливками.

Салат из тыквы с грушей

Взять 100 г тыквы, 50 г груши, 50 мл йогурта обезжиренного, 2 шт. грецких орехов.

Тыкву очистить, удалить семена, а мякоть натереть на крупной терке. Грушу нарезать соломкой, смешать с тыквой, заправить йогуртом и посыпать измельченным грецким орехом.

Рецепт грушевого лимонада

На 200 мл напитка нам потребуется: 50 мл грушевого сока, 10 мл лимонного сока, 40 мл сахарного сиропа (20 г сахара + 20 мл теплой кипяченой воды, смешать и растворить); 100 мл минеральной воды.

В приготовленный сосуд влить соки, сироп, размешать и добавить газированную охлажденную воду.

Плоды груши на зимний период сушат, морозят, варят из них варенье и консервируют компоты.

Айва

Лечебными свойствами обладают не только ее плоды, созревающие в октябре-ноябре, но также семена и листья. Плоды желтого цвета собирают зрелыми, семена заготавливают при обработке плодов (при разрезании их

Scan by Tetyanka_&TTT22

вынимают и сушат на воздухе под навесом). Листья айвы высушивают под навесом или в сушилке при температуре 40-50 градусов. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре, срок годности – 1 год.

Айва обладает *обволакивающим, общеукрепляющим, мочегонным, противоязвенным, вяжущим, антибактериальным* действием. Ее спелые плоды употребляют при *малокровии (анемии)*, так как они содержат большое количество железа; при *сердечно-сосудистых заболеваниях* из-за большого содержания в них калия и магния. Айву также используют при лечении *болезней легких (хронический бронхит, туберкулез, пневмония)*. Желчегонный эффект от употребления ее плодов является показанием при лечении заболеваний печени и желчного пузыря.

При *язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с повышенной секрецией* рекомендую следующий рецепт:

взять по 20 г листьев **айвы**, цветков **ромашки аптечной** и цветков **календулы, зверобоя продырявленного**, листьев **земляники** и **липового цвета** и 10 г измельченного корня **валерианы**.

Все компоненты смешать, высыпать в стеклянную посуду, закрыть крышкой, хранить в темном, сухом и прохладном месте.

1 ст. ложку смеси поместить в эмалированную посуду, залить 500 мл кипятка, поставить на медленный огонь, прокипятить 5-7 минут, настоять 2-3 часа, процедить, хранить в холодильнике.

Принимать по 100-150 мл 3-4 раза в день в теплом виде, добавляя по вкусу мед, через 1,5 часа после еды в течение 6-8 недель, перерыв – 1-1,5 месяца. Курсы повторять 2-3 раза в год.

Предлагаю приготовить вкусные блюда из айвы.

Рецепт супа из свежих фруктов

Взять по 20 г айвы, груши и яблок, сметаны или сливок – 20 мл, риса – 10 г, воды – 300 мл.

Фрукты почистить, кожицу залить горячей водой, варить 10 минут, настоять 20 минут, процедить. В этот отвар вначале положить нарезанную дольками айву, кипятить 5 минут, затем поместить также нарезанную дольками грушу и яблоки, добавить сахар по вкусу и варить еще 10 минут. Подавать с отварным рисом, 15%-й сметаной или 10%-ми сливками.

Пюре из айвы

Нам понадобится 500 г спелых плодов айвы и 250 г сахара.

Айву запечь или отварить, очистить и протереть, смешать с сахаром по вкусу, нагреть до полного растворения сахара, дать закипеть и выключить, остудить. Подавать со сметаной.

Компот из айвы

Плоды айвы протереть чистой салфеткой, чтобы удалить пушистый налет, тщательно вымыть, тонко очистить кожицу, разрезать на 4 части, удалить сердцевину с семенами, нарезать тонкими ломтиками и разложить в заранее приготовленные чистые стеклянные банки.

Затем залить их кипящим сиропом (на 1 л воды понадобится 1 кг сахара). Этого сиропа хватит на 5 банок емкостью 0,8 л. После чего стерилизовать 25 минут, закрыть крышками и закатать.

Виноград

В ряду культурных растений виноградная лоза стоит на одном из самых видных мест, и уже не одно тысячелетие человек занимается изучением этой благородной культуры. Высокая питательная ценность, отменный вкус, огромное разнообразие сортов выдвинули виноградарство в число важнейших отраслей сельского хозяйства многих стран мира.

Виноград с глубокой древности играет большую роль как диетический продукт с высоким лечебным эффектом. В ягодах этой сладкой лианы содержатся различные органические кислоты: винная, яблочная, лимонная, щавелевая, муравьиная, янтарная, фосфорная, салициловая, кремневая и другие; много сахаров: глюкозы, фруктозы; гликозиды: многодельфинин и дидельфинин; дубильные вещества; микро- и макроэлементы: калий, кальций, натрий, фосфор, магний, марганец, рубидий, бром, бор, йод, фтор и другие элементы таблицы Д.И. Менделеева. Виноград является богатым источником витаминов А, B_1, B_2, B_6, B_9, B_{12} С, РР и т.д., обладает высокой калорийностью.

Scan by Tetya &TTT23

В современной медицине **ампелотерапия** (так называется виноградолечение) применяется при заболеваниях сердца, легких, бронхов, почек, печени, подагры, истощении нервной системы, гипертонии, малокровии, эндокринных болезнях щитовидной железы. Виноград оказывает *тонизирующее, бактерицидное, мочегонное, слабительное, потогонное, отхаркивающее и общеукрепляющее* действие. Повышает тонус сердечной мышцы, снижает артериальное давление и уровень холестерина. Кроме того, поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме, улучшает пищеварение и обменные процессы, поднимает качество материнского молока.

Целебными свойствами обладают и листья винограда, содержащие так же, как и ягоды, большой набор полезных веществ. Настой из них применяют при полоскании горла при *ангине*, кожных заболеваниях (*дерматите, экземе*) в качестве аппликаций.

Настой листьев винограда для полоскания горла

1 ст. ложку сухих листьев заварить 300 мл кипятка, настоять 30-40 минут, процедить. Полоскать горло теплым раствором 2-3 раза в день желательно после приема пищи в течение 5-7 дней.

Однако виноград имеет и ряд противопоказаний.

Его не рекомендуют принимать при ожирении, язвенной болезни, сахарном диабете, воспалении кишечника (энтероколите).

Необходимо соблюдать следующие правила в период употребления винограда в сезон: ограничить другие фрукты и овощи, исключить спиртные напитки, так как они усиливают процессы брожения и могут вызвать расстройство кишечника.

Ягоды винограда рекомендую принимать в свежем виде как самостоятельный прием пищи, и начинать нужно с малых доз (200-300 г в сутки), затем увеличивать дозу и довести объем до 1-1,5 кг в сутки (по 400-450 г на разовый прием). Курс – 1,5 месяца в сезон.

После того, как поели виноград, советую прополоскать полость рта щелочным раствором, чтобы сохранить эмаль зубов: взять 1/3 ч. ложки питьевой соды и растворить в 100 мл воды.

Рецепт пюре из репы с виноградом

Нам понадобится: репа – 150 г, виноград – 100 г, сливочное масло – 15 г, сахар по вкусу.

Репу мелко нарезать и потушить в масле до готовности, остудить и добавить виноград, предварительно вынув косточки, перемешать, можно подсластить по вкусу.

Рецепт коктейля

На 200 мл напитка нужно: по 50 мл гранатового и виноградного соков, 50 мл охлажденного (нерастворимого) черного кофе, 50 мл взбитых сливок, 15 г лимона.

Все ингредиенты смешать в миксере или шейкере, подать в бокале, украсить долькой лимона.

Инжир

Его еще называют фиговым деревом или смоковницей обыкновенной.

С давних времен известна ее лечебная и пищевая ценность. Рекомендую употреблять соплодия в свежем виде, а для длительного хранения их сушат, а также варят варенье и компоты.

Повышенное содержание калия в инжире очень полезно при *сердечно-сосудистых заболеваниях*, а фермент фицин оказывает разжижающее действие на кровь. Поэтому его рекомендуют при склонности к *тромбозам* и *венозной недостаточности*. Инжир также используют для *улучшения пищеварения*; в качестве *слабительного, мочегонного* и *потогонного*, *отхаркивающего* средства; при *болезнях почек и мочевыводящих путей*.

В его плодах содержится много клетчатки, поэтому инжир нельзя назначать при *острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта*, а из-за повышенного содержания сахара – при *сахарном диабете*; наличия щавелевой кислоты – при *подагре*.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Т.И. Боркунова

Инжир рекомендуют принимать в сезон в виде свежего спелого продукта по 200 г в день как самостоятельный прием пищи, можно со свежезаваренным чаем.

Из спелых плодов в сезон также готовят свежевыжатый сок.

Еще один рецепт использования плодов инжира.

Плоды инжира протереть через металлическое сито, полученную массу развести кипяченой водой комнатной температуры в пропорции 2:1. Затем отжать через 3-4 слоя марли.

Принимать по 100 мл с добавлением по вкусу меда 3 раза в день за 30-40 минут до еды в течение 10-12 дней, 7 дней перерыв и курс повторить.

А при *простудных заболеваниях*, сопровождающихся *кашлем, повышением температуры*, рекомендую

добавлять в 200 мл теплого молока в сезон сок инжира (40-50 мл); в зимний период – 4-5 плодов.

Вымыть плоды инжира и добавить в приготовленное молоко, довести до кипения, настоять 1 час. Пить маленькими глотками в теплом виде. Курс лечения рассчитан на 7-10 дней.

Сушат плоды инжира в сушилке при температуре 40-50 градусов С, предварительно тщательно их промывая, а затем распределяя на ткани. Хранят в матерчатых мешках или стеклянных банках в сухом прохладном месте.

Рецепт салата с инжиром

Инжир – 100 г, свекла – 300-400 г, зелень петрушки – 50 г, сок лимона – 30 мл, обезжиренный йогурт – 50 мл.

Свежий инжир порезать, свеклу натереть на крупной терке, зелень измельчить. Все смешать, полить соком лимона и заправить йогуртом. Выложить в салатницу и посыпать сверху зеленью. Данное количество рассчитано на 3 порции.

Десерт с инжиром

Сушеный инжир – 200-250 г промыть и размочить в теплой воде в течение 30 минут, дать стечь и порезать кубиками. Добавить туда 100 г измельченных грецких орехов. 100 мл 10%-й сметаны смешать с 2 ст. ложками меда. Залить смесь инжира с орехами, поставить в холодильник на ночь.

Scan by Tetyana_&TTT22

УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ...

Трудоголики мыслят лучше

Как сохранить умственные функции и в преклонном возрасте, выяснили американские ученые. В эксперименте приняли участие 230 мужчин и женщин в возрасте от 60 до 89 лет, которые отвечали на вопросы об их умственной деятельности, после чего прошли тесты на интеллект. Оказалось, постоянная занятость человека в преклонном возрасте положительно влияет на его ум, сохраняет память и хороший словарный запас. Активные в умственном, социальном и физическом плане пожилые люди имеют хорошие когнитивные функции, логическое мышление. При этом у них существенно меньший риск возникновения деменции, чем у менее загруженных ровесников.

Вера спасает

Мозг религиозных людей отличается от мозга атеистов, утверждают ученые из независимых научных групп из США, Австралии, Великобритании и Норвегии. Ученые сошлись во мнении, что любая мировая религия (христианство, ислам, иудаизм, буддизм) способна надежно защитить человека от депрессии. Результаты исследования были получены опытным путем. На протяжении нескольких лет научные группы работали с сотнями людей разного возраста, социального положения и вероисповедания, в том числе с такими категориями, как агностики и атеисты. В итоге оказалось, что больше всего подвержены депрессиям последние две категории людей. Научного объяснения этому факту пока нет, однако ученые отметили, что активность некоторых частей мозга в сложных ситуациях у людей верующих отличается от активности мозга людей нерелигиозных.

Психологи выдвинули теорию о том, что именно вера в высшие силы и в судьбу, в то, что в конечном итоге все

будет хорошо, позволяет защитить человека от депрессии. Такой ментальный эффект имеет и физические последствия. Люди, не поддающиеся депрессии в тяжелых ситуациях, способны быстро и адекватно решить проблемы. Таким образом, религиозность – весьма полезное качество для человека, особенно в современном, полном стрессов мире.

Вирус лечит печень

Исследователи из Университетского колледжа Сан-Франциско выявили аденоассоциированный вирус (AAV), способный специфическим образом исцелять поврежденные клетки печени. Этот вирус преобразовывает миофибробласты – поврежденные токсинами клетки – в здоровые. В ходе исследований этого вируса число излеченных клеток достигало 1-2 %. Но даже этого, говорят ученые, достаточно, чтобы значительно улучшить работу печени.

Диагноз плоду ставят по анализу мочи матери

Ученые разработали уникальный метод диагностики состояния здоровья плода в процессе его развития. Оказывается, по анализу мочи беременной можно определить наличие патологий у ребенка, оценить состояние его организма и выявить угрозы для здоровья, если они существуют. По словам специалистов, методика заключается в анализе потенциально опасных биомаркеров, содержащихся в моче беременных женщин.

«Нам удалось подтвердить несколько маркеров... Очевидно, потребуется проверка и подтверждение их значимости. Важно, что разработанный неинвазивный метод доказал свою эффективность: на его основе можно разрабатывать клинический метод», – отметил автор исследования профессор Алексей Кононихин.

Еда должна быть вкусной и хорошо пахнуть...

Ученые Пхоханского университета науки и технологии (Южная Корея) провели эксперимент, который показал, что различные запахи и вкусы еды оказывают влияние на продолжительность жизни человека. Корейские исследователи выяснили, что в природе у многих животных процесс старения зависит именно от сенсорных нейронов, отвечающих за вкус и обоняние, – неприятные запахи и резкие вкусовые реакции ведут к преждевременному увяданию ряда нервных клеток. Ученые полагают, что и человеческий организм может быть подвержен аналогичному процессу.

От свиньи к человеку

Министерство здравоохранения Японии разрешило пересаживать органы свиней человеку. Считается, что такие трансплантации позволят сократить лист ожидания необходимых для пересадки тканей, клеток и органов. Такие пересадки уже начали проводить в Китае. Недавно была опубликована информация о том, что бета-клетки свиней были пересажены пациентам с диабетом 1 типа, а также о том, что трансплантация свиной роговицы помогла восстановить зрение мужчине, слепнувшему от инфекции, возникшей из-за попадания в глаз насекомого. Сейчас продолжаются исследования по пересадке человеку сердца свиньи. Группа ученых во главе с Мохаммедом Мохуддином сообщила о том, что бабуины, которым были пересажены сердца свиней, прожили 945 дней. Это своеобразный рекорд в ксенотрансплантации. Исследования в этой области ведутся с 1960-х годов, и ранее продолжительность жизни таких животных не превышала нескольких месяцев.

Александр КРЫЛОВ, врач.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

Scan by Tetyana_&TTT22

ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

«Предупреждение Плюс»: Мы продолжаем занятия в школе натуропата. Усаживайтесь поудобнее. Сегодня мы поговорим о том, как выставить барьер вирусным инфекциям, которые вот-вот поднимут голову. Своими наработками в этом вопросе делится ведущий научный сотрудник Института натуропатии Валентин ДУБИН.

Слово «вирус» в переводе с латинского языка означает «яд». Выявлено более 500 видов. Считают, что они живут в нашем организме чуть ли не десятилетиями, не выдавая себя. Но при определенных условиях активизируются и причиняют нам немало неприятностей. Многие из них, вызывающие *оспу, краснуху, ящур, трахому, полиомиелит* и ряд других, медицинской науке удалось обуздать.

К сожалению, подобными успехами нельзя похвастаться в отношении таких инфекций, как половой и лицевой герпес, опоясывающий лишай, паротит, грипп, вирусный панкреатит и гепатит, пресловутая ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) и тысячи других болезней. От вирусов страдают наши печень, поджелудочная железа, половые железы, другие органы и системы.

Лекарства снимают лишь воспаление

Вирус очень цепко сидит в нашем теле, прячась в нервных клетках. Многие ученые, и американские в том числе, считают вирус неизлечимым и поэтому требующим постоянного приема противовирусных препаратов. По этой причине американцы постоянно пьют «Зовиракс» и его аналоги «Ацикловир» и «Виролекс». А известные в России противовирусные препараты интерферон, ремантадин, цитомедин снимают лишь воспаление. Вот и сидят в наших нервных клетках эти вирусы, обостряясь при про-

студе, переутомлении, под воздействием аллергических факторов, других болезнях, ослабляющих наш иммунитет, защитно-приспособительные резервы организма.

Простуда активизирует вирус

Главным же провокатором обострения вирусной инфекции является простуда – результат нашего изнеженного, «парникового» образа жизни. На природе-матушке вместо необходимого минимума для поддержания здоровья в 200 часов в год мы пребываем лишь 80. Зато одеваемся на 20% теплее оптимального, кутаясь в кофты и пиджаки даже в теплых помещениях. А утруждать себя теми же контрастными душами и даже обтираниями тела и воздушными ваннами некогда, а точнее, не очень-то хочется. Вот для телевизора два часа в день у нас найдется всегда.

Кстати, двухминутные холодные обливания тела всего лишь по пояс занимают первое место среди оздоровительных процедур по так называемому «временному показателю» – достижению максимального эффекта за минимум затраченного времени. Важны и привычка к легкой одежде, босохождение хотя бы в квартире, а лучше всего по травке при закал-беге.

Надвигающуюся болезнь оборвем в зародыше

Если вы встретились с подобными заболеваниями, то самое первое, что нужно сделать,- позаботиться о том, чтобы болезнь не перешла в хроническую форму. Постарайтесь еще в зародыше оборвать ее. При этом, чтобы исключить взаимное заражение, вам придется воспользоваться «бабушкиной» медициной. Применить фитонциды лука и чеснока всеми членами вашей семьи. А вдобавок советуем также провести точечный оздоравливающий массаж. Причем постарайтесь выполнить его в русской бане, да еще с помощью березового веника. И тогда шансы заболеть у всех членов вашей семьи значительно падают.

Кстати, в США население почти поголовно увлекается приемом аспирина, угнетающего вирусы и обладающего противосклеротическим действием. Но его прием не про-

Scan by Tetyanka &TTT22

ходит бесследно: при длительном применении препарата раздражается слизистая желудка, а при повышенной кислотности не исключено и появление в нем язв.

Народная медицина издревле использовала в качестве лечебного средства при *простудных заболеваниях* **кору белой ивы** и **ракитника**, также содержащих салицил и являющихся основой аспирина (салициловой кислоты).

Нам поможет таволга вязолистная

Салициловые соединения присутствуют и в **лабазнике вязолистном** (таволге). Сотрудники нашего института считают, что эта замечательная травка, называемая **таволгой вязолистной**, поможет нам обходиться без гриппа и других вирусных болезней, обрывая их еще в зародыше.

Таволга вязолистная – высокое, до 1,7 м, многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем и высокими простыми или разветвленными стеблями. Листья, напоминающие листья вяза, прерывисто-перистые, сверху темно-зеленые, снизу – беловойлочные. Цветки белые, пахучие, мелкие, собранные в крупные метельчатые густые соцветия. Цветет в июне-июле. Растет по сырым и заболоченным местам. Главным образом в поймах рек, по берегам озер и других водоемов, на опушках, заболоченных лугах. Встречается по всей европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Собирают соцветия во время цветения. Лекарственным сырьем у таволги являются цветки, трава и корни. Корневища с корнями выкапывают осенью или ранней весной. Их моют в холодной воде, сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем. Срок годности высушенных корней – 3 года, высушенной травы и цветков – 1 год.

У растения широкий спектр применения

Препараты таволги обладают *общеукрепляющим, успокаивающим, бактерицидным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, желчегонным*, а также *вяжущим, мочегонным, потогонным и антигельминтным*

Таволга вязолистная

свойствами. И еще одним замечательным качеством обладает эта травка: она усиливает способность *печени обезвреживать токсические продукты обмена*.

Трава содержит эфирное масло, в состав которого входят салициловая кислота, витамин С, каротин, дубильные вещества и ряд других полезных веществ. В народной медицине отвар травы применяется при *геморрое, ревматизме, подагре, болях, вызываемых грыжей, поносах*, в качестве *потогонного и мочегонного средства*. Отваром травы моют голову для лучшего *роста волос*. Заваривают траву как чай при *нефритах, болезнях мочевого пузыря, подагре, ревматизме и болях в желудке*.

Цветки содержат эфирное масло, в состав которого входят салициловый альдегид, терпен. Настой и отвар цветков пьют при гипертонии, заболеваниях *нервной системы*, как *антигельминтное средство* и для снятия *спазмов внутренних органов*.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сырья заливают 2,5 стакана кипяченой воды, настаивают ночь, процеживают. Принимают по 2 ст. ложки через 2 часа в течение дня.

Известный болгарский фармаколог В.Петков рекомендует водный настой и экстракты таволги при *отеках* и *подагре*. Отвары корней используются для лечения *ран,*

Scan by Tetyana_&TTT22

язв, чирьев, карбункулов и некоторых *кожных болезней*, для *клизм* при *поносах* и *дизентерии*.

Молодые листья и почки таволги можно просто есть

Таволга – хороший медонос, дает нектар и пыльцу. На Кавказе молодые листья и почки едят как витаминный салат. Листья и цветки используются как заменитель чая.

Для приготовления чая берут десертную ложку сырья и заваривают 1 л кипятка. Принимают по 1 чашке в подогретом виде 3 раза в день через 1,5 часа после еды.

Из таволги готовят замечательную по вкусу настойку.

С этой целью 2 ст. ложки свежих цветков таволги заливают 0,5 литра водки, добавляют 10 г сахара и настаивают в темном месте 2 недели. Процеживают и пьют по 50 г перед едой.

В аллопатической, научной медицине цветки применяются в основном как потогонное и слабовяжущее средство при *поносах, кровотечениях* и *насморке*.

«Антивирус» лечит ОРВИ, лишай и герпес

В Институте натуропатии проведены испытания этого растения на содержание в нем салициловых соединений и их воздействие на такие болезни, как *ОРВИ, опоясывающий лишай, губной и половой герпес*. Был предложен новый высокоэффективный лечебный фитопрепарат, получивший название «Антивирус», в состав которого вошла таволга вязолистная.

Берем 20 г цветков таволги и 5 г цветков календулы. Смесь помещаем в бутылку с завинчивающейся пробкой, заливаем 125 мл водки и добавляем столько же воды, ставим в кастрюлю с горячей (примерно 90 градусов) водой на 1 час, сменив через 30 минут остывающую воду. Затем препарат охлаждаем до комнатной температуры, процеживаем.

Принимаем по 1 ст. ложке перед завтраком, обедом и перед сном 3 дня при ОРВИ, 5 дней – при герпесе и 10 дней – при опоясывающем лишае.

Цветки календулы

При герпесе, кроме того, проводится трехразовое (после приема пищи) смазывание высыпаний.

Применение этого препарата дает излечение, например, *респираторной инфекции* буквально через 1 день, *губного* и *полового герпесов* – через 2-3 дня вместо положенных 7-10 дней, *опоясывающего лишая* – через 5 дней вместо двух месяцев. Но после снятия острого периода болезни мы рекомендуем принимать препарат еще не менее 3 дней.

Кстати, герпес вылечивается за 1 день, если вам удалось своевременно начать лечение. Заметив покраснение кожи или почувствовав характерный при герпесе зуд, с помощью ватного тампона каждые 2-3 часа смазываем место будущего высыпания. В этом случае высыпаний может не быть вообще. Особенно это ценно при половом герпесе. Применяют «Антивирус» и для лечения гепатита и панкреатита вирусного происхождения.

При этих заболеваниях препарат принимают в комплексе с другими лечебными препаратами по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

Заметные результаты лечения дает даже простой прием цветков таволги. При этом 1 ч. ложку цветков необходимо разжевать и проглотить.

Фото Жанны Агаповой.

Scan by Tetyana_&TT122

ТЕЛО, ПОГРУЖЕННОЕ В ЖИДКОСТЬ

Залмановские ванны

В последние годы все чаще и чаще вспоминают не только об эффективнейшем методе нашего бывшего соотечественника Александра Соломоновича Залманова, но и все шире применяют его наработки в лечебной практике. Сам доктор Залманов — это «человек-легенда»!

И действительно, мальчик, родившийся в небогатой гомельской семье, сумел уже к 30 годам получить три (!) медицинских диплома в Москве, Италии и Германии. Да еще и изучил филологию, историю и юриспруденцию! А в 39 лет, к началу Первой мировой войны, он стал уже генералом медицинской службы.

Сразу после революции 17-го года Залманова назначили начальником Главного курортного управления и председателем Госкомитета по борьбе с туберкулезом. Это он открыл в Советской России первый бальнеологический институт, где начали широко применяться лечебные клизмы, грязи, душ и ванны. И именно о последних, сделавших А.Залманова знаменитым, следует рассказать особо.

Но это еще не все – вскоре он стал личным врачом В.И. Ленина. Правда, заметных успехов в лечении «вождя мирового пролетариата» не добился. И, может быть, потому, отбыв в 1921 г. в командировку в Германию, так там и остался, дожив почти до 90 лет.

Живицей оживляя клетки...

А. Залманов, занимаясь изучением еще и многих народных методов лечения, практиковавшихся еще со времен Древней Руси, особое внимание обратил на то, насколько эффективным оказывалось лечение скипидаром. Теперь уже мало кто знает, что скипидар – это терпентинное масло, получаемое из живицы, то есть из живичной хвойной смолы.

Наши предки растирали скипидаром больные суставы, борясь таким способом с *артритами* и *подагрой*. И еще они применяли его для избавления от *радикулита*.

Лечебный эффект скипидара обусловлен тем, что *терпены*, проникая через кожу и растворяясь в подкожной жировой клетчатке, воздействуют на нервные окончания, что вызывает образование особого биологически активного вещества – *гистамина*, «раскрывающего» капилляры.

Во втором десятилетии прошлого века известный датский физиолог Август Крог открыл механизмы капиллярного кровообращения (за что потом получил Нобелевскую премию). Он доказывал в своих работах, что причина многих болезней (да и, собственно, старости) кроется в нарушении работы капилляров. Последние с возрастом забиваются «шлаками», клетки перестают получать питательные вещества и кислород, теряя способность отдавать углекислый газ и освобождаться от шлаков. И в конечном итоге, самоотравляясь, погибают. Что ведет к различного рода болезням (от цирроза печени до инфарктов и инсультов).

Вот почему доктор Залманов и начал применять (первым в мире!) ванны со скипидаром как для лечения, так и для профилактики многих заболеваний.

Целебные ванны

Ванны, которые назначал своим пациентам доктор Залманов, делились на три типа: белые, желтые и смешанные.

Белые раскрывали капилляры и повышали артериальное давление (АД). *Желтые* вызывали усиление потоотделения и понижали АД. А вот *смешанные* позволяли приспосабливать «капилляротерапию» к конкретному состоянию каждого пациента с учетом показаний и противопоказаний для подобного метода лечения. Кстати, основными противопоказаниями для назначения подобных ванн А. Залманов считал открытый туберкулез и выраженную сердечно-сосудистую недостаточность.

Scan by Tetyana_&TTT22

Открываем рецепт

Для желающих «взять на вооружение» метод Залманова предлагаем рецепт приготовления подобного рода ванн.

Для начала нужно приготовить **скипидарную эмульсию**.

Для чего в 0,5 л воды, налитой в эмалированную посуду, нужно растворить 30 г тертого детского мыла, затем добавить 0,75 г салициловой кислоты (аспирина) и кипятить на медленном огне, помешивая деревянной ложкой или палочкой.

Затем полученную таким образом горячую смесь следует соединить с 0,5 кг живичного аптечного скипидара и хорошенько перемешать. Приготовленную эмульсию нужно хранить в бутылке с широким горлышком (или в банке) с притертой пробкой. Этого количества эмульсии хватит на курс лечения из 12-15 ванн.

Ванны следует принимать 2 дня подряд, делая перерыв на 3-й день. Перед приемом каждой ванны необходимо смазывать вазелином либо жирным кремом все «нежные места» на теле во избежание ожога.

Продолжительность каждой ванны – 15 минут, температура – от 37 до 37,5 °С. Объем ванны – 150-170 л.

Желательно проводить минимум два курса такой ваннотерапии (делая после 12-15 ванн двух-трехдневные перерывы). Причем первые 20 ванн заливаются эмульсией в нарастающем порядке: 1-й день – 20 мл; 2-й -30 мл, 3-й- 40 мл и т.д. до 90 мл. В остальные ванны следует наливать по 90 мл (не более!) эмульсии.

Ароматные друзья капилляров

Однако медицина, как и жизнь, не стоит на одном месте. И в наше время все более часто применяются лечебные ванны с добавлением ароматических эфирных масел.

Вот наиболее эффективные их комбинации при лечении *гипертонической болезни:*

- Масла лаванды, майорана и иланг-иланга – по 2 капли.
- Масла ладана, шалфея мускатного и майорана – по 2 капли.

- Масла герани, пупавки благородной и розового масла – по 2 капли.

При *выраженном атеросклерозе* особенно показаны смеси эфирных масел **черного перца, герани, имбиря, чеснока, розмарина, лимона, можжевельника** (сочетать следует по 2 капли трех масел).

Ну а при *пониженном АД (гипотонии)* превосходно стимулируют кровообращение следующие комбинации эфирных масел:

- Розмарина, мяты перечной и шалфея – по 2 капли.
- Черного перца, розмарина и иссопа – по 2 капли.

6 капель каждой из перечисленных выше комбинаций эфирных масел следует смешать с 1 ч. ложкой т.н. нейтрального растительного «масла основы» (рафинированного оливкового, жожоба или сладкого миндаля) и добавить все это в ванну, уже наполненную водой (в противном случае эфирные масла могут быстро испариться и лечебного эффекта не будет).

В среднем следует принимать по 15-20 подобных ванн (также с температурой воды от 37 до 37,5 градуса). Начиная с 12 минут, постепенно довести продолжительность приема до 15 минут.

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.

Scan by Tetyana &TTT22

СЛАЩЕ, ВЯЗЧЕ, ЖИРНЕЕ

Формула крови беременных

Одним из самых распространенных мифов о патологии во время беременности стал миф о «густой» крови. Он связан с назначением чрезвычайно серьезных и опасных препаратов – антикоагулянтов, которые повышают риск отслойки плаценты, возникновения кровотечений, в том числе маточных, гибели матери и ребенка.

Почему возник этот миф? Одна из причин – отсутствие среди врачей знаний о нормах изменения в крови у беременных. Практически все результаты анализов до сих пор сравнивают с результатами небеременных женщин.

Вторая причина – это результат нерационального управления системой здравоохранения и создания слишком большого количества ненужных ставок врачей, в частности гематологов. Улучшение состояния гематологической службы не означает увеличение числа этих специалистов, потому что если рассматривать количество таких врачей на душу населения в странах с передовой медициной, то оно будет значительно ниже показателей постсоветских стран. При этом качество подготовки гематологов у нас чрезвычайно низкое. Политика создания видимости загруженности врачей – это часть показухи, которая существует в здравоохранении и других отраслях человеческой деятельности в бывших странах СССР уже не одно десятилетие. Поэтому комбинация «акушер-гинеколог+гематолог+генетик» – самая частая, с которой сталкиваются не только беременные женщины, но и планирующие беременность.

Почему женщины боятся «густой» крови? Потому что им говорят, что это приведет к образованию тромбов и они обязательно потеряют из-за этого ребенка. Остальные детали этой патологии обычно упускаются. Поэтому давайте поговорим на тему физиологических изменений в организме беременной. Насколько страх тромбоза обоснован?

Буквально с первых недель беременности в крови женщины происходит много изменений, которые являются частью адаптации организма матери к возрастающим нагрузкам в связи с ростом и развитием плода. В первую очередь увеличивается объем крови (на 25-50%) за счет увеличения объема плазмы. При этом количество красных кровяных телец (эритроцитов) увеличивается на 20%, но в меньшей пропорции по отношению к жидкой части крови (до 40%). Поэтому *физиологическая анемия*, при которой понижается уровень гемоглобина, наблюдается у многих беременных женщин. Это чаще всего не железодефицитная анемия, а значит, насыщение кислородом крови и тканей не ухудшается.

Естественно, что с увеличением объема крови увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Частота сердечных сокращений значительно увеличивается, и возникает *тахикардия беременных* (обычно с 12-й недели беременности), которая чаще всего не требует лечения. Также увеличивается сила сокращения и выброс крови сердцем (на 30-50%).

Кардинальные изменения наблюдаются и в составе крови. Беременность – это состояние повышенных уровней сахара, жирных кислот и некоторых факторов свертывания крови, а значит, кровь становится «слаще», «жирнее» и «вязче», что является неотъемлемым процессом приспособления к беременности и обеспечения растущего плода необходимым количеством энергии и питательных веществ.

С прогрессом беременности и ближе к родам в крови увеличивается уровень ряда факторов свертываемости крови. Некоторые из них повышаются на 20-200% по сравнению с нормой у небеременных женщин. Это связано с тем, что чем ближе к родам, тем больший уровень защиты от возможной потери крови в родах и особенно после родов создает организм.

Поэтому значительные изменения в коагулограмме наблюдаются в третьем триместре беременности и после родов.

Система свертывания крови содержит ряд веществ, которые мы называем коагуляционными факторами. При беременности увеличиваются уровни следующих факторов:

- значительно: фибриноген, VII, VIII, X, XII, фактор Виллебранда (VWF);

Scan by Tetyana_TTT22

- незначительно: II, V, IX, XI и XIII.

При беременности также повышаются фибринолитические ингибиторы PAI-1 и PAI-2 и тканевой активатор плазминогена. Количество свободного белка S, подавляющего коагуляцию, уменьшается, а тромбин-антитромбинового комплекса (ТАТ), наоборот, увеличивается.

Необходимо помнить, что Д-димер является производным фибриногена, поэтому при беременности он автоматически повышается. Определение уровней фибриногена и Д-димера у беременных женщин не имеет практического значения, поэтому не проводится. Эти факторы крови не являются показателями для назначения антикоагулянтов, в том числе препаратов гепарина.

После прекращения беременности (в том числе аборта) и родов коагулограмма приходит в норму не сразу, а в течение двух месяцев, а у некоторых женщин и дольше. Поэтому поспешные выводы о «густой» крови после завершения беременности могут оказаться ложными и привести к ненужному и к тому же опасному лечению.

Но помимо увеличения ряда факторов свертывания крови при беременности возникает компенсаторный процесс в виде уменьшения количества тромбоцитов, хотя это уменьшение относительное – за счет большего объема плазмы. Такое состояние называют *тромбоцитопенией беременных*. Лечение обычно не проводится.

Таким образом, сравнение показателей крови беременных с таковыми у небеременных женщин является ошибкой.

На основании мифа о «густой» крови наблюдается злоупотребление таким диагнозом, как *тромбофилия*. Это злоупотребление также связано с появлением чрезмерно большого количества ставок генетиков, подготовка которых оставляет желать лучшего. Кроме того, направление чуть ли не всех подряд женщин, беременных или планирующих беременность, на определение некоторых генов (генотипирование), вовлеченных в возможное возникновение тромбофилии, является коммерчески выгодным тестом, приносящим большие доходы лечебному учреждению или лаборатории.

В отличие от тромбоцитопении тромбофилия связана с тромбообразованием, что, в свою очередь, может привести к такому опасному состоянию, как тромбоэмболия, когда образовавшийся в глубоких венах нижних конечностей тромб попадает в кровяное русло и путешествует к сердцу, а от него в легочные сосуды, закупоривая их. Это может быть чревато риском внезапной смерти женщины.

Опасность тромбообразования при беременности возрастает в 5-6 раз из-за застоя крови в нижних конечностях, но еще больше, почти в 10 раз, – после родов. Малоподвижность является фактором номер один, усугубляющим процесс образования тромбов. Поэтому постельный режим при беременности строго не рекомендуется, за исключением редких случаев, когда он действительно необходим. Женщины должны также понимать, что постельный режим не сохраняет беременность, как это считалось раньше.

Диагноз «наследственная, или генетическая, тромбофилия» – неточный и поэтому ошибочный, потому что существует несколько видов врожденных тромбофилий, и все они имеют свое название. Если врач не уточняет вид тромбофилии, то это признак его некомпетентности в этих вопросах.

К наследственным тромбофилиям относят следующие:

- Недостаточность протеина (белка) С
- Недостаточность протеина S
- Недостаточность антитромбина III
- Протромбиновый генетический дефект
- Дефект фактора V Лейдена
- Гипергомоцистеинемия
- Недостаточность фактора VIII

Есть еще целый ряд наследственных тромбофилий.

Генотипирование играет далеко не самую первостепенную роль в постановке этого диагноза. Внимание обращается в первую очередь на историю болезни: были ли у женщины в прошлом эпизоды тромбозов глубоких вен ног и тромбоэмболии. При этом учитываются условия возникновения таких эпизодов. Например, если женщина в результате перелома ноги находилась неподвижной в течение нескольких недель и у нее образовался тромб в одной из конечностей, то это не

Scan by Tetyana_&TTT22

будет признаком тромбофилии, и такая женщина не будет в группе высокого риска по возникновению тромбов.

Другой важный диагностический критерий – это наличие близких родственников, которые страдают тромбофилией, у которых были случаи тромбозов и тромбоэмболии, а также которые умерли в возрасте до 50 лет от сердечно-сосудистых заболеваний, в частности от тромбоэмболии.

Варикозные вены конечностей не являются фактором риска тромбообразования, потому что подкожная венозная сеть связана с глубокими венами слабо — только через небольшие мелкие сосуды.

Необходимо понимать, что на фоне физиологических изменений в коагулограмме поставить правильно диагноз тромбофилии не просто и часто невозможно. Определение генов является всего лишь показателем наличия разных комбинаций генов и встречается у большинства людей, но далеко не показателем наличия заболевания как такового. К тому же существует чрезвычайно большое количество генов, вовлеченных в процесс свертывания крови, поэтому до сих пор нет четких представлений о том, какая комбинация генов может привести к возникновению заболевания и при каких обстоятельствах, а какая – нет.

Современные взгляды на профилактику образования тромбов у беременных женщин значительно поменялись. Использование гепарина и его аналогов оказалось неэффективным, но также и опасным из-за серьезных побочных эффектов, поэтому не рекомендуется. Исключением является группа высокого риска, то есть женщины, у которых были случаи тромбозов и тромбоэмболии, и реже другие случаи тромбофилии.

Также важно понимать, что прогестерон и его синтетические аналоги значительно повышают риск образования тромбов. Поэтому абсурдной и опасной является комбинация назначения прогестерона и наличия или подозрения на тромбофилию у беременной женщины.

Елена БЕРЕЗОВСКАЯ,
акушер-гинеколог.

ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА

Аллергия, раны, порезы, ожоги, укусы насекомых у детей на природе

«Предупреждение Плюс»: Лето с тропической жарой закончилось, однако впереди нас ожидают теплые, с ласковым солнышком денечки, которые хочется провести с детишками на природе – возле речки, пруда или просто в лесу. И чтобы путешествие оставило в памяти только радостные и приятные воспоминания, необходимо заранее подготовиться. Что понадобится в дорожной аптечке в той или иной ситуации, подскажет наш постоянный автор врач-инфекционист, кандидат медицинских наук Татьяна Александровна РУЖЕНЦОВА.

С собой в дорогу можно брать только те средства, которые уже применяли ранее в домашних условиях. Помимо лекарств, назначенных врачом для постоянного приема, необходимо взять медикаменты для лечения мелких *травм* и *ожогов*, для предотвращения *укусов насекомых* и для снятия *зуда* после укусов, *антиаллергические* препараты. Если планируется ночевка или поездка на несколько дней, то могут пригодиться *жаропонижающие, противопростудные* или *противодиарейные* средства.

Защитим детей от разных неприятностей

Наиболее частой детской проблемой во время отдыха становятся мелкие *порезы* и *ссадины*. Загрязненную поверхность вначале нужно промыть 3%-м раствором перекиси водорода, поливая на рану или слегка касаясь обильно смоченным ватным диском, лучше марлевой салфеткой (бинтом). Можно использовать растворы антисептиков (мирамистин или октенисепт), которые выпускаются во флаконах с насадкой-распылителем. После смывания видимых инородных частиц для дезинфекции и быстрого заживления наносят мазь левомеколь или бепантен плюс. Для предотвращения дальнейшего

Scan by Tetyana_&TT122

попадания грязи и устранения механических воздействий поврежденное место лучше закрыть бактерицидным или специальным гидроколлоидным пластырем, например, урго для ссадин и царапин. В настоящее время также имеются водостойкие пластыри, с которыми даже можно купаться. Однако не следует оставлять пластырь на длительный срок. При первой возможности (отсутствии риска загрязнения или повторного повреждения) его снимают.

Чем больше дышит кожа, тем быстрее ссадина подсыхает и заживает.

Если рана глубокая, более 2 см в длину, кровь из нее вытекает интенсивно, необходимо обратиться в травмпункт, ближайшую больницу или поликлинику для наложения швов.

При *артериальном кровотечении* (кровь идет алого цвета) необходимо попробовать сильно прижать одним-двумя пальцами артерию выше места раны, после чего наложить жгут. Можно использовать специальный жгут, купленный в аптеке, или использовать подручные средства: пояс, носовой платок и так далее, которые располагают на бинте или ткани выше места кровотечения, затягивают или закручивают до прекращения кровотока.

При этом следует помнить, что артерия может быть пережата не более 1,5 часа.

Артериальное кровотечение иногда можно остановить, подложив валик из ваты или чистой одежды в область сгиба и затем максимально согнув конечность. Если кровь темная, течет медленно, то накладываем с помощью стерильного бинта тугую повязку.

Другой проблемой часто становятся *ожоги*. Детская кожа очень чувствительна к солнечным лучам. Поэтому перед пребыванием на солнце открытые участки тела лучше обработать специальным детским кремом для загара (например, флоресан детский для загара), содержащим

специальные вещества, препятствующие проникновению вредных компонентов солнечных лучей. Если планируется купание, нужно использовать водостойкий состав.

При *термических ожогах* любого происхождения, полученных во время пребывания на солнце, у костра или при случайном контакте с чем-то горячим, необходимо как можно быстрее убрать источник (увести ребенка в тень, а если это горячая пища, быстро ее смыть). Затем охладить обожженный участок водой низкой температуры, льдом или замороженным продуктом, находящимся в чистом пакете, в течение получаса. После этого нанести на кожу пантенол спрей. Можно использовать мази бепантен, бепантен плюс, левомеколь с кратностью 3-5 раз в сутки. Если ожог глубокий, распространенный, необходимо обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

При *ушибах* помогут мази: синяк-off, гепариновая или гепатромбин. Их нужно наносить только в тех случаях, когда не повреждены кожные покровы, с кратностью 5 раз в день. Чем раньше от момента травмы они используются, тем лучше эффект. Если есть возможность, можно приложить что-то холодное (например, продукты из холодильника, положенные в чистый пакет, воду, металлическую ложку) не более чем на 20-30 минут.

Укусы насекомых и осенний поллиноз

Против неприятностей, связанных *с укусами насекомых*, не забудьте взять с собой спрей против **комаров**, **мошек** для обработки верхней одежды, палатки. Применять их нужно вдали от детей и продуктов питания. Повторные обработки проводят обычно через 1-2 недели. Длительность действия указана в инструкции. Для непосредственного нанесения на кожу используют специальные кремы, стики, спреи (например, маскитол, OFF). Некоторые из них можно применять для детей старше года.

В средней полосе наиболее опасны укусы **клещей**, переносящих различные тяжелые болезни. Мы неоднократно обращались к этой теме (см. «ПР+» № 7-2015 г. и № 6-2012 г.).

Scan by Tetyanka

В регионах, где часты случаи *клещевого энцефалита*, населению заранее рекомендуется проводить профилактическую вакцинацию перед наступлением всего весенне-осеннего сезона. В тех местах, где высока вероятность заболевания, всем невакцинированным в течение 5 суток после укуса вводят специальный иммуноглобулин (в районной поликлинике или в травмпункте). При его отсутствии возможен профилактический прием йодантипирина.

При выборе средства для ребенка внимательно изучите возрастные ограничения, отмеченные на этикетке, поскольку под одним и тем же названием могут выпускаться составы с разной концентрацией действующего вещества и с различными добавками, не подходящими для малышей, а иногда и детей более старшего возраста. Одежда для прогулок и походов по лесу, полю должна быть из натуральных тканей, хорошо закрывать все участки тела, кроме кистей рук и лица. Головной убор обязателен. Обувь должна быть закрытой, достаточно высокой, чтобы брюки плотно облегали ее на уровне голеностопного сустава. Исключения составляют только большие открытые лужайки с низкой травой в городских парках и на приусадебных участках.

После укусов разными насекомыми, в том числе и комарами, возможны аллергические реакции. Если место укуса сильно опухло, зудит, нанесите на него антигистаминный гель – фенистил. Можно использовать (при нормальной переносимости препаратов) специальные гели и спреи, предназначенные для снятия зуда после укусов (маскитол после укусов).

Если реакция очень выражена, присоединились затрудненное дыхание, обильные водянистые выделения из носа и глаз, чихание, в этом случае необходимо принять антигистаминный препарат внутрь. Для детей хорошим средством является зиртек в каплях.

Деткам от года дают по 3-5 капель; до 3 лет – по 10 капель; 15 капель – от 3 до 6 лет, 20 капель – от 6 до 12 лет.

При ухудшении состояния вызывайте бригаду «скорой помощи» или в срочном порядке обратитесь в медицинское учреждение.

Такие же *аллергические реакции* возможны у детей и взрослых на пыльцу различных растений, которые продолжают активное размножение в данную пору года (полынь, амброзия, лебеда). Поэтому маленьких детей необходимо с осторожностью выводить в места с большим количеством цветущих трав. При проявлениях аллергии необходимо сразу увести ребенка из места, где эта реакция развилась, тщательно вымыть участки кожи, контактировавшие с растениями, лицо, глаза, нос, прополоскать горло.

Если чихание, насморк, першение в горле не связано с аллергической реакцией, при этом также повышается температура тела, возможно, у ребенка простуда или ОРВИ. В этом случае часто помогает теплый чай с малиной, липовым цветом. Если температура высокая, руки и ноги холодные, дайте жаропонижающее, например эфералган, продающийся в виде сиропа с мерной ложечкой, на которой нанесены показатели веса ребенка. По ним нужно налить необходимое количество сиропа. В горло можно побрызгать имеющийся в аптечке мирамистин или октенисепт.

При учащенном стуле, случайном попадании в желудок некачественных продуктов пригодится смекта или энтеросгель. Если ребенок случайно проглотил что-то несъедобное, необходимо срочно дать ему выпить большое количество воды (чем больше, тем лучше, но не менее 2 стаканов) и вызвать рвоту, надавив пальцем или ложкой на корень языка. Если не уверены, что все вышло, процедуру лучше повторить. Затем напоить чаем или ненасыщенным компотом.

Лучше заранее положить в дорожную аптечку необходимые медицинские препараты и средства, чтобы ничего не забыть в последнюю минуту. Интересных путешествий и незабываемых впечатлений!

Scan by Tetyanka &TTT22

ДРЕВО ПОЗНАНИЯ

Выращивание яблонь

Помните, с чего началась земная история человечества? Вкусили Адам и Ева запретного плода с древа познания и были изгнаны за это из рая. А спустя много тысяч лет их потомок – Ньютон благодаря этому же плоду открыл закон всемирного тяготения.

Дерево, о котором сегодня пойдет речь, во все времена привлекало к себе внимание людей. Вернее будет сказать, не столько дерево, сколько его плоды. И это неспроста. Если перейти на современный научный язык, то можно констатировать высокое хозяйственное значение яблок в рационе человека. В мировом производстве яблони стоят на четвертом месте после винограда, бананов и цитрусовых.

Это наиболее распространенная плодовая культура, занимающая около 80% от площади всех плодовых культур. И такое распространение связано не только с полезными свойствами яблок, но и с их разведением. Достаточно сказать, что урожайность взрослого дерева составляет в среднем 100-200 кг яблок!

Яблоня – это многолетняя культура, время ее вступления в пору плодоношения зависит от сорта и подвоя. По этому признаку яблони подразделяются на три группы: *скороплодные, среднеплодные* и *позднеплодные*. *Скороплодные* сорта начинают плодоносить на третий-четвертый год после посадки в сад двулетними саженцами (Мельба, Белый налив, Славянка); среднеплодные – на шестой-восьмой год после посадки (Антоновка обыкновенная, Коричное полосатое, Жигулевское); *позднеплодные* – на десятый год и позднее (Бабушкино, Лобо, Уэлси). А по срокам созревания плодов и времени достижения ими зрелости различают сорта яблони: *летние, осенние* и *зимние*. *Летние* сорта созревают в конце июля – августе. *Осенние* снимают в

конце августа - начале сентября, однако потребительская зрелость наступает у яблок этой группы через 2-3 недели. *Зимние* поспевают во второй половине сентября, их можно хранить в течение нескольких месяцев.

Для каждой области и района утверждены сорта, по которым можно судить об их пригодности к конкретным местным условиям. Так, для северных регионов ведущими являются: Антоновка обыкновенная, Осеннее полосатое, Пепин шафранный, Коричное полосатое, Мельба, Бессемянка мичуринская, Уэлси, Белый налив, Славянка, Богатырь.

Посадка

Чтобы вырастить яблоневый сад, необходимо выбрать правильное место с хорошей почвой, близким источником воды (грунтовые воды должны находиться на глубине 2-2,5 м). Затем участок выравнивают, вносят фосфорные и калийные удобрения. Навоз добавляют, как правило, осенью, после вспашки, когда почва осела, из расчета 5-6 ведер на 10 м^2. При посадке сорта формируют по срокам созревания, одновременности цветения, одинаковой продолжительности жизни. При определении расстояний между деревьями исходят из того, какой размер они будут иметь во взрослом состоянии. Для практических целей важен продуктивный период, который на 5-8 лет короче биологической жизни дерева.

Если говорить об осенних посадках, то желательно их проводить с середины сентября до середины октября. Карликовые яблони сажают двухлетками. Для посадки берут здоровый, неповрежденный посадочный материал. Предварительно корни растений слегка обрезают секатором наискосок, а мертвые вырезают. Каллюс на корнях оставляют. Яму выкапывают цилиндрической формы 70-80 см в ширину и 40-50 см в глубину. Место прививки саженца должно быть выше уровня почвы на 6-8 см. Посадку лучше проводить вдвоем, чтобы деревце выровнять. После засыпания ямы землю

Scan by Tetyanka &TT122

притоптать ногой, а вокруг сделать лунку диаметром до 60 см. Затем обильно полить из расчета 2-3 ведра на одно дерево.

Сразу после посадки саженцы обрезают, чтобы они лучше прижились. Уход за деревцами до начала плодоношения заключается в создании им условий для хорошей приживаемости, нормального роста и раннего вступления в фазу плодоношения: рыхление почвы, обильный полив. Молодые деревья чувствительны к заболеваниям, поэтому необходимо оберегать их от болезней и вредителей.

Подготовка к зиме

А теперь давайте поговорим об осенних заботах в нашем яблоневом саду. Многие думают, что урожай собрали, и теперь можно отдыхать. Нет, основные работы у нас впереди. Если хотите сохранить свой сад здоровым и сильным, то надо деревья подготовить к зиме. А это значит, что нам придется обильно пролить их, подкормить, защитить ствол от вредителей и пр.

Начнем с полива. Если сентябрь выдался сухим и жарким, не пожалейте сил и пролейте каждое деревце от 5 до 20 ведер в зависимости от его размера. Это обеспечит защиту растению от вымерзания.

Подкорм лучше всего вносить тоже в жидком виде, так он лучше усваивается. В целях экономии сил можно полив совместить с подкормом. Для этого сегодня на рынке имеется огромное количество различных удобрений. Желательно использовать калийно-фосфорные, а не азотистые, так как они снижают морозостойкость деревьев. После этого почву вокруг дерева перекопать, но не глубоко, чтобы не повредить корни.

Теперь займемся стволом. Аккуратно, не повреждая живые ткани, соскребите мох, лишайники, старую кору, где могут прятаться всякие вредители. Если после механической чистки все же образовались ранки, их нужно обработать зеленкой и замазать садовым варом, чтобы предотвратить попадание болезнетворных микроорганизмов.

Ближе к холодам, в конце октября, желательно побелить стволы растений, чтобы защитить их от обморожений и солнечных ожогов весной. Выберите погожий сухой денек, так как в дождливую погоду процедура вряд ли будет полезна всем. Препараты для этих целей есть в свободной продаже в садовых центрах и стоят недорого.

Я не буду заострять внимание на укутывании стволов мешковиной, рубероидом или иными материалами, потому что вопрос это многосложный и достаточно спорный. Одни считают, что укутывание предохраняет ствол яблони от морозов, другие используют его для защиты от грызунов, а третьи полагают, что если посажено дерево, подходящее к данным климатическим условиям, то оно должно само справиться с зимними холодами.

А вот что касается профилактической химической обработки растений, то тут я вам советую не пожалеть сил. Как только облетела вся листва и вы внесли вместе с поливом удобрения в почву, пришла пора обработать ветки и ствол от вредителей. Для этой цели можно использовать железный купорос или 4%-й раствор мочевины. Мне больше нравится рецепт с поваренной солью:

1 кг соли растворить в 10 л воды и опрыскать деревья.

Борьба с вредителями

В этой главе я постараюсь кратко описать основных вредителей яблоневого сада и дать советы по борьбе с ними.

Мучнистая роса развивается весной, поражает почки, листья, побеги, кору. На всех частях растения образуется мутный налет серого или грязно-белого цвета, который со временем становится бурым. Возбудитель болезни перезимовывает в почках зараженных побегов даже при низких температурах.

Удаляйте и сжигайте пораженные мучнистой росой побеги, уменьшайте излишнюю влажность почвы. После сбора урожая обработайте деревья 1%-й бордоской жидкостью или раствором медного купороса (в 1 ведро воды добавить 2 ст. ложки медного купороса и 1 ст. ложку жидкого мыла).

Scan by Tetyanka TTT22

Яблонный цветоед. Симптомы: бутоны буреют и не открываются. В поврежденных цветках может скрываться вредитель. Меры борьбы: когда начинают открываться почки, опрыскивайте яблони фенитротионом.

Красный плодовый клещ. Симптомы: более старые листья становятся бронзово-желтыми, засыхают и отмирают. Меры борьбы: сразу после цветения опрыскать гептенофосом, инсектицидным мылом, карбофосом или ротенолом.

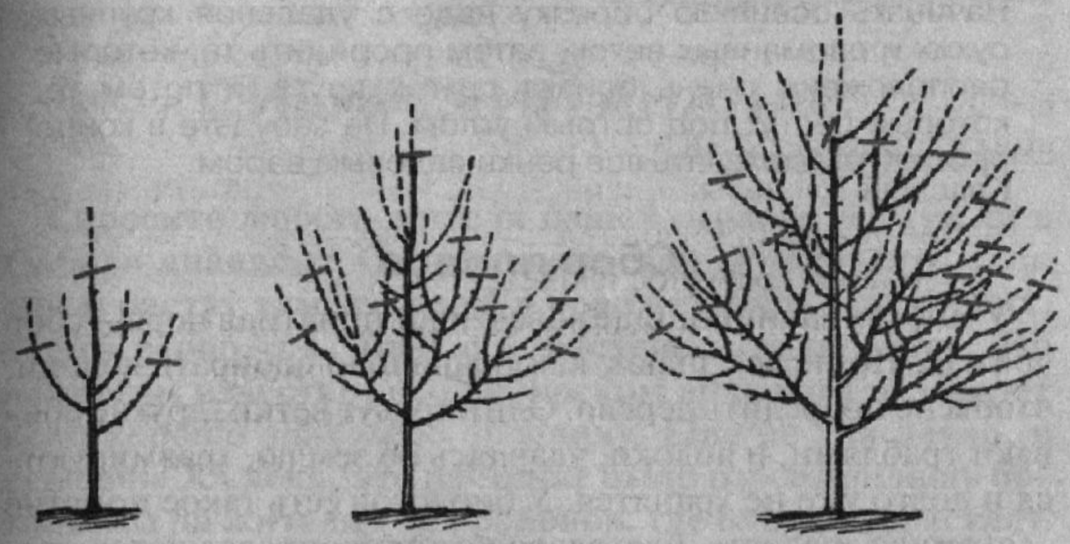
Млечный блеск. Симптомы: листья приобретают серебристый блеск. Если увлажнить поверхностный срез пораженной ветви, на нем появляется коричневая или пурпурная окраска. На мертвой древесине образуются плоские пурпурные плодовые тела гриба. Меры борьбы: срезать пораженные ветви на 15 см ниже участка, где кончается окраска.

Не обрезать восприимчивые растения в период с ранней осени до поздней весны, так как инфекция может проникнуть через срезы.

Парша. Симптомы: оливковые или бурые пятна на листьях, листья преждевременно опадают. Меры борьбы: как только становятся различимы цветочные почки, регулярно опрыскивать растения при необходимости до июля карбендазимом, миклобутанилом или бордоской жидкостью.

Осенью можно опрыскать мочевиной. Срезать и сжечь пораженные побеги и больные листья. Косить траву под деревьями, чтобы удалить и опавшие зараженные листья, затем мульчируйте почву.

Помимо вышеперечисленных мероприятий следует проводить санитарную обрезку. Удалению подлежат сухие, поломанные, поврежденные ветви и даже поросль, появляющаяся у корневой шейки. Ни в коем случае нельзя обрезать поросль около земли, так как на оставшихся пеньках образуется по нескольку новых побегов. Лопатой или тяпкой обнажите корни, от которых идет поросль, и вырежьте ее секатором как можно ниже, после чего ямку засыпьте землей.



Омоложение

С помощью сильной обрезки можно омолодить растение на несколько лет, но если после очередной обрезки урожай не будет увеличиваться, то дерево надо заменить.

При всех видах обрезки большие срезы должны быть закрыты садовым варом или масляной краской.

У стареющих деревьев происходит постепенное усыхание скелетных ветвей от периферии к центру, снижается урожайность, плоды мельчают, устанавливается резко выраженная периодичность в плодоношении. В таких случаях проводят сильное омоложение – удаление старых ветвей, часто 8-10-летнего возраста. К такой обрезке дерево готовят.

Сильное омоложение продолжается в течение двух лет, а через 3-4 года дерево опять начинает давать хорошие урожаи в течение 8-10 лет.

Если обрезку провести правильно, то старое дерево обретет вторую молодость, а молодое разрастется и будет лучше плодоносить. Молодые деревья следует подрезать регулярно 2 раза в год – осенью и весной. Эта процедура поможет укрепить ветки, сформировать крону, обеспечить доступ солнечного света.

Scan by Tetyanka TTT22

Т.Е. Загуменникова

Начинать осеннюю обрезку надо с удаления крупных сухих и сломанных веток, затем проредить те, которые расположены очень близко друг к другу, и потом те, которые растут под острым углом. Не забудьте в конце процедуры замазать все ранки садовым варом.

Сбор плодов

У многих дачников еще вовсю идет приятная пора – сбор урожая. Но не все знают, как правильно собирать яблоки, чтобы не повредить дерево. Одни трясут ветки, другие сбивают граблями, и яблоки, ударяясь об землю, травмируются и долго уже не хранятся. У биологов есть такое понятие – съемная зрелость, благодаря которой определяются сроки сбора урожая. Различают съемную и потребительскую (съедобную) зрелость плодов. Когда вы поняли, что яблоки уже поспели, их нужно правильно отделить от ветки, не давить сильно пальцами, не отрывать от плодоножки.

Плод поворачивают вверх и в сторону – тогда он легко отделяется. Начинают снимать с нижнего яруса, плавно переходя к среднему и верхнему. В корзину плоды кладут осторожно, ни в коем случае не бросая. Летние сорта собирают после приобретения ими естественной окраски, но с белыми семенами; осенние – когда плоды будут типично окрашены и семена станут наполовину коричневыми, а зимние - когда все семена приобретут коричневую окраску.

И закончить мне хочется небольшим отрывком из рассказа И.А. Бунина «Антоновские яблоки»: «Ядреная антоновка – к веселому году». Деревенские дела хороши, если антоновка уродилась: значит, и хлеб уродился...»

Успехов вам в выращивании яблоневого сада!

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
кандидат биологических наук.

СИБИРСКИЙ АНАНАС

Облепиха крушиновидная

Спросите любого жителя нашей страны: растут ли в Сибири ананасы? Скорее всего, вам ответят, что если они и растут там, то лишь в оранжереях или теплицах. И это верно, т.к. ананас – растение тропическое. Но немногим известно, что сибирским ананасом называют всем хорошо знакомую облепиху. Еще не так давно, в середине XX века, это растение было известно лишь ботаникам да жителям тех районов, где оно произрастает. И как в детской сказке бедная Золушка превращается в прекрасную принцессу, так и облепиха из неприметного деревца с мелкими кислыми ягодками вдруг стала одним из самых популярных плодовых и лекарственных растений. Своей славой она обязана в первую очередь плодам, которые обладают неповторимым вкусом и ароматом, напоминающим ананас, но по целебным свойствам далеко опередившим этот экзотический фрукт.

Наиболее распространен единственный вид – облепиха крушиновидная (*Hippophaë rhamnoides*). Это колючий кустарник или деревце из семейства лоховых, достигающее 5-6 метров. Это растение двудомное, а это значит, что у него, как и у людей, есть мужские и женские особи. На мужских – образуются тычиночные цветки, собранные в короткие соцветия – колосья, на женских развиваются пестичные цветки, которые по 2-5 штук располагаются в пазухах веточек и колючек на очень коротких цветоножках. Опыляются они ветром, поэтому их почти не посещают насекомые. Цветет облепиха в апреле-мае, а в конце августа созревают плоды – сочные, гладкие, блестящие, оранжевые или желтые, эллипсоидные костянки длиной 0,5-1,0 см, густо облепляющие ветви, отсюда и название – облепиха.

В конце XIX – начале XX столетия облепиха появилась в коллекциях большинства ботанических садов России. Пио-

Scan by Tetyanka TTT22

нером введения ее в культуру был Санкт-Петербургский ботанический сад. В то время о лечебных свойствах облепихового масла еще не знали, а острые колючки на ветвях не способствовали широкому распространению «сибирского ананаса».

Повышенный интерес к растению возник в сороковых годах прошлого века, когда узнали поливитаминный состав его плодов. К большому сожалению, в последние 2 десятилетия работы по селекции и изучению лекарственных свойств облепихи практически прекратились. Однако ею заинтересовались китайцы, и сейчас они лидируют в разведении и исследовании этого растения.

Химический состав

С лечебной целью используют спелые плоды и листья облепихи. **Листья** собирают одновременно с плодами или после, причем для этого годятся даже опавшие.

Плоды содержат жирное масло – до 12% в мякоти свежих плодов и 17% – в семенах, богатое ненасыщенными жирными кислотами (линолевой и линоленовой), каротиноидами, витаминами С (до 900 мг%), Е, F, B_1, B_2, B_6, РР и К, фолиевой кислотой, флавоноидами, органическими кислотами, микроэлементами и пр.

Из **листьев** выделены кумарины, тритерпеновые кислоты (урсоловая и олеановая), витамины С, B_1, B_2, B_9, никотиновая и фолиевая кислоты, инозит, полифенолы.

В **коре** содержатся серотонин (5-окситриптамин) и дубильные вещества.

Фармакологические свойства и применение

Облепиха является богатейшим источником природных витаминов, а по содержанию в плодах токоферола (витамина Е) она превосходит все известные лекарственные растения. Поэтому свежие ягоды, сок или настой из них следует употреблять при **гипо-** и *авитаминозах*.

Сок облепихи обладает *бактерицидной* активностью в отношении стафилококков, возбудителей брюшного

тифа, дизентерии и сальмонеллеза. Он *улучшает пищеварение*, стимулируя выделение пищеварительных ферментов и желчи. При экспериментальном токсическом гепатите под влиянием сока облепихи у животных уменьшалась интенсивность дистрофических и некротических процессов в печеночных клетках.

Сок облепихи с мякотью рекомендуют принимать при *пониженной кислотности* желудочного сока, *гипокинезии желудка* и *кишечника, атонических запорах, малокровии*. Его применяют также в комплексном лечении больных *токсическим гепатитом* и как общеукрепляющее средство для *профилактики профессиональных заболеваний*.

Облепиховое масло обладает регенеративной способностью, ускоряет *эпителизацию* и *стимулирует рост грануляций при повреждениях кожи* и *слизистых оболочек*, оказывает *антибактериальное* действие; активизирует *внешнесекреторную деятельность поджелудочной железы*, ингибирует *секрецию желудочного сока*, положительно влияет на *липидный обмен в печени*, защищает биологические мембраны от повреждающего действия химических агентов.

Его принимают внутрь для профилактики и терапии *атеросклероза, дистрофических процессов в миокарде, а также при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*.

При этом следует соблюдать осторожность, поскольку внутреннее употребление облепихового масла противопоказано при заболеваниях поджелудочной железы, поносе, остром холецистите, желчнокаменной болезни и повышенной кислотности.

При *язве желудка* **облепиховое масло** лучше применять ранним утром, еще не вставая с постели, выпивая 1 ст. ложку натощак. Таким образом, оно успеет покрыть защитным слоем слизистые еще до принятия пищи. Другая схема предполагает прием этого продукта по 1 ч. ложке за полчаса до еды трижды в день. В том и другом случае минимальный срок лечения – 1 месяц.

При *эрозивной форме гастрита* достаточно однократного утреннего приема 1 ч. ложки **облепихового масла** за

Scan by Tetyanka_TTT22

полчаса до еды. При обострении кратность приема увеличивается до трех раз в сутки. При других формах, включая атрофическую, принимать масло нужно дважды в день за 20-30 минут до еды. Гастрит любой разновидности лечится 1 месяц, но возможно продлить курс и до двух месяцев в зависимости от состояния пациента.

Масло облепихи при лечении *органов ЖКТ* в самом начале терапии может вызвать обострение симптомов, но эти явления быстро проходят и не служат поводом для отмены препарата.

При комплексном подходе к лечению гастритов и язвы желудка большую роль играет профилактика. В осенне-весенний период, когда эти болезни склонны рецидивировать, следует провести 10-дневный профилактический курс, принимая облепиховое масло по той же схеме.

При язвенных поражениях прямой кишки, внутреннем геморрое, трещинах заднего прохода делают микроклизмы с маслом.

В гинекологической практике при *кольпитах, эндоцервицитах, эрозии шейки матки* используют **тампоны**, пропитанные маслом.

Перед сном тампон вводят глубоко во влагалище до самой шейки матки на 12 часов. Перед процедурой сделать спринцевание настоем цветков ромашки или календулы, чтобы очистить слизистые от налета, препятствующего проникновению целебных веществ. Курс лечения обычно состоит из 10 процедур, но если выздоровление не наступает, то его продлевают до 20 дней.

При *кольпитах, травмах, молочнице, цервицитах* и других проблемах можно использовать **свечи** с облепиховым маслом. Длительность лечения – 2 недели, на протяжении которых дважды в сутки нужно вводить внутрь влагалища данное средство.

В стоматологии **облепиховое масло** употребляют при *стоматитах, гингивитах, альвеолярной пиорее, пульпитах и периодонтитах*. При *насморке* и *аденоидите*, а также против храпа облепиховое масло закапывают в нос, лежа на спине, по 2–3 капли за 3 часа до сна.

Особенно популярно масло облепихи как эффективное наружное средство для лечения различных *кожных болезней*

Облепиха

(экзема, чешуйчатый лишай, пиодермия, туберкулез кожи, флегмонозное акнэ, хейлит, волчанка), *ожогов, обморожений, пролежней, трофических язв, выпадения волос*, а также повреждений тканей после *лучевой терапии рака*. При ожогах кожных покровов на область поражения накладывают марлю, пропитанную маслом, не туго бинтуют, меняют повязку каждые 4 часа. Если ожог солнечный на лице, обожженную кожу смазывают маслом, ничем не накрывая сверху.

В косметологии облепиховое масло в чистом виде не рекомендуется применять ввиду его высокой биологической активности. Для сухой кожи подойдет применение многокомпонентной маски:

желток яйца смешать с 1 ч. ложкой облепихового масла и с таким же количеством любого фруктового сока-фреш. На лице держать 15–20 минут. Для ежедневного ухода хорошо добавить несколько капель масла в крем для лица.

Листья облепихи содержат большое количество танинов, обладающих сильным противовирусным действием. Из листьев растения разработан препарат «Гипорамин» в форме сублингвальных (подъязычных) таблеток. Его назначают для лечения и *профилактики гриппа А и В, парагриппа, респираторно-синцитиальной, аденовирусной* и дру-

Scan by Tetyanka_TTT22

гих *ОРВИ, ангин,* развивающихся на фоне ОРВИ и сопровождающихся ринитом; острых и рецидивирующих форм простого *герпеса* (Herpes simplex) *экстрагенитальной и генитальной локализации, опоясывающего герпеса, ветряной оспы, цитомегаловирусной инфекции.*

В народной медицине **припарки** и **примочки из листьев облепихи** используют при *подагре* и *ревматизме*, а **отвар семян** принимают как *слабительное* средство. Издавна при *простудных заболеваниях* пили настой листьев облепихи.

При *облысении* рекомендуют употреблять в пищу **ягоды** и пить **отвар молодых облиственных веток**; этим же отваром протирают кожу головы и волосы.

Лекарственные формы и применение

Облепиховое масло

Высушенные и измельченные после получения сока выжимки заливают оливковым или рафинированным дезодорированным подсолнечным маслом, настаивают 3-5 дней при комнатной температуре, затем настоявшееся масло отжимают через плотную ткань.

Настой листьев

1 ст. ложку сушеных листьев заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на слабом огне 5-7 минут, процеживают. Пьют в горячем виде небольшими глотками, задерживая настой во рту, вприкуску с медом по 1 стакану 3 раза в день.

Настой очень ароматный, имеет приятный и немного вяжущий вкус, по цвету не отличимый от хорошего черного чая. Он хорошо помогает при *гриппе* и других *ОРВИ*, особенно в начале заболевания. Его следует начинать пить при первых признаках болезни 5-7 дней. Если же не удалось предотвратить развитие недуга, то тогда пьют до выздоровления в течение 2-3 недель.

Павел ЕФРЕМОВ,
кандидат биологических наук.
Фото автора.

Scan by Tetyana TTT22